

## 1. Úvodní workshop (3 hodiny)

Úvodní tříhodinový workshop (nejde o přednášku, ale interaktivní setkání) bude sloužit jako vplutí do tématu celého kurzu a jeho absolvování je nezbytné pro plnění dalších úkolů. Setkáme se na platformě ZOOM na tomto odkazu:

<https://cesnet.zoom.us/j/96766579742>

### **NVC kartičky s názvy pocitů a potřeb:**

Náš kurz stojí na základech Nenásilné komunikace z angličtiny Nonviolent communication a zkráceně NVC. Pro účely workshopu a celkově váš trénink se nám velmi osvědčily tzv. NVC kartičky s názvy pocitů a potřeb. Stáhněte/vytiskněte si je na naši online hodinu zde:

NVC kartičky Google Play:

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nvccards&hl=en\\_US&fbclid=IwAR18eJslKQfFiKkGKIM\\_o7oIJ8jO7ahtxd9sVaJlcFTplHuhdyd7tYTZTTw](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nvccards&hl=en_US&fbclid=IwAR18eJslKQfFiKkGKIM_o7oIJ8jO7ahtxd9sVaJlcFTplHuhdyd7tYTZTTw)

NVC kartičky na App Store:

<https://apps.apple.com/us/app/nvc-karti%C4%8Dky/id1488200646?fbclid=IwAR0ZNbiLi9gC-C-OZOV6Jpjev50SDJVIhSdzX7LHvA9tWbM6B2cbjIglP47s>

Kartičky ke stažení a vytištění:

<https://nenasilnakomunikace.org/stahnete-si-cviceni-s-kartickami-potreb-a-pocitu/>

## 2. Poslech podcastů (4 hodiny práce)

Poslechněte si tyto tři epizody Nenásilného podcastu, ve kterých se bavíme na témata úzce související s workshopem, který jste zažili. Vložte do tohoto fóra:

<https://is.muni.cz/auth/discussion/refnenpodcastu/?fakulta=1431;obdobi=7984;predmet=1310183>

do **13. prosince** reflexí - co si z podcastů odnášíte. Rozsah libovolný, ale nějak důstojně, prosím :-)

Jakmile napíšete svoji reflexi, přečtěte si reflexe ostatních a minimálně na jednu z nich reagujte. Nechte se vést otázkou “Co se mi honí hlavou po přečtení reflexe XY?”

Prožívání: Co to je a proč o něm mluvit?

<https://soundcloud.com/nenasilnypodcast/03-prozivani-cast-1-co-to-je-a-proc-o-nem-mluvit>

Prožívání: Pocity a potřeby

<https://soundcloud.com/nenasilnypodcast/04-prozivani-cast-2-pocity-a-potreby>

Empatie: Jak na to?

<https://soundcloud.com/nenasilnypodcast/17-empatie-jak-na-to>

### 3. Cvičení na doma (2 hodiny práce)

#### **Potřeby - strategie**

1. Podívejte se na toto video: <https://youtu.be/AT9aMCjlsZg>, ve kterém vysvětlujeme teorii rozdílů mezi potřebou a strategií.
2. Udělejte si cvičení popsané zde v dokumentu:  
[https://docs.google.com/document/d/1Wis-F1E6ScEt\\_1aFsMnQI6\\_L\\_rCr8dHNqoP9gxHA5rc/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1Wis-F1E6ScEt_1aFsMnQI6_L_rCr8dHNqoP9gxHA5rc/edit?usp=sharing)

#### **4 kroky**

1. Podívejte se na toto video: <https://youtu.be/ugf-2O8biGM>, ve kterém vysvětlujeme teorii 4 kroků nenásilné komunikace.
2. Udělejte si cvičení popsané zde v dokumentu:  
[https://docs.google.com/document/d/1He-kAmgG5V17t\\_EWkWoiEr3ruNlxbxhavgQUO6QgU4FY/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1He-kAmgG5V17t_EWkWoiEr3ruNlxbxhavgQUO6QgU4FY/edit?usp=sharing)