

FIȘA DE LUCRU

DENUMIRE TEMĂ: COMUNICAREA NONVIOLENTĂ

Motto: “ *Toată violența este rezultatul faptului că oamenii ajung să creadă că durerea lor provine de la alți oameni și, în consecință, acei oameni merită să fie pedepsiți.*” - Sam Keen

Urmăriți cu atenție prezentarea temei ”Comunicarea Nonviolenta” și completați fișa de mai jos, încercuind răspunsul/răspunsurile potrivit/e:

Nr. crt.	Întrebarea	Răspunsuri
1.	Ce înseamnă pentru tine comunicarea nonviolenta?	●
2.	Cum te ajuta comunicarea nonviolenta?	●
3.	Dintre cele 4 componente ale comunicării nonviolente (observație, sentiment, nevoie și cerere) care este cel mai provocator pentru tine și de ce?	●
4.	Care sunt gesturile mâinilor care îți atrag atenția în special și ce îți exprima?	●
5.	Care sunt gesturile picioarelor care îți atrag atenția în special și ce îți exprimă?	●

NU UITA!!!

“Cu cât devii mai deschis spre recunoștință, cu atât mai puțin ești o victimă a resentimentelor, a depresiei și a disperării. Recunoștința va acționa ca un elixir care va dizolva treptat coaja dură a ego-ului – nevoia de a deține și controla – și te va transforma într-o ființă generoasă. Sentimentul recunoștinței produce o adevărată alchimie spirituală, ne face mai mari – cu suflet mare.” – Sam Keen

