The Talk Box

# Komunikacja bez przemocy

## Obserwacja

Spróbuj wyjaśnić osobie, z którą rozmawiasz, co się stało i jak dokładnie to widzisz. Wspominaj o faktach bez ocen lub osądów.

## Uczucia

Następnie musisz zidentyfikować emocję, którą odczuwasz. Podczas komunikowania się ludzie nieustannie przekazują emocje, ale zwykle robią to niewerbalnie — poprzez mimikę, gesty i intonację.

## Potrzeba

Równie ważnym elementem jest umiejętność wyrażania potrzeby bez oceniania, osądzania i opinii. Istotą potrzeby jest wyjaśnienie, z czego wynikają uczucia i dlaczego kolejna prośba ma dla Ciebie znaczenie.

## Prośba

Prośba — czyli to, co chcesz osiągnąć od innych, aby polepszyć swoje życie. Prośby należy formułować w sposób zrozumiały.