

## **Porozumienie Bez Przemocy - Komunikacja wspierająca współpracę**

Współpraca jest bardzo łatwa kiedy wszyscy mają zbliżoną perspektywę, ale trzeba wiedzieć, co robić kiedy sprawy mają się inaczej.

Miki Kashtan



# Dlaczego Porozumienie Bez Przemocy?

Zainwestowany czas  
oszczędza mnóstwo czasu

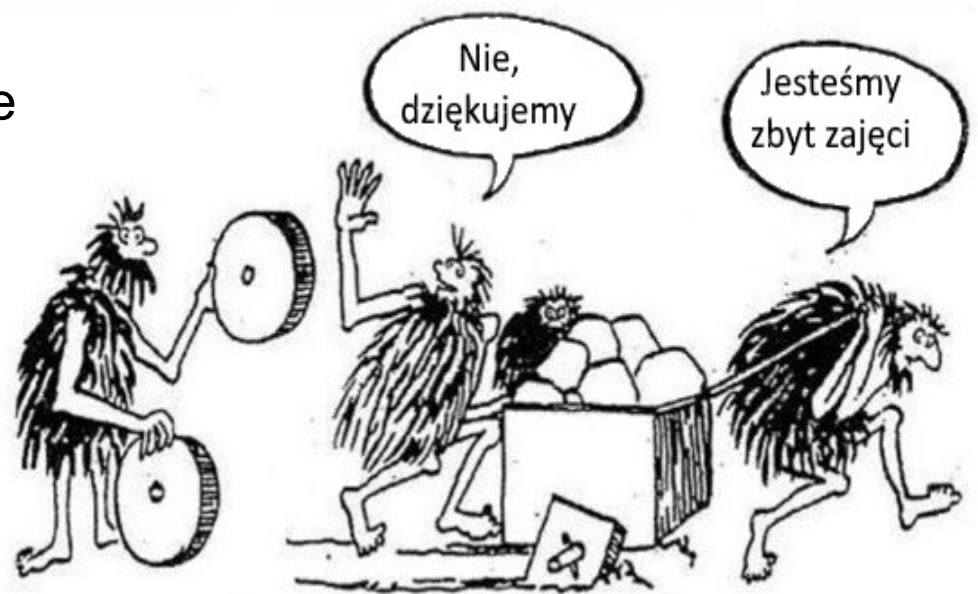
Używasz PBP jako narzędzia  
aby wiedzieć dokładnie czego  
potrzebujesz i czego potrzebuje  
twój biznesowy partner



Wypracowujecie efektywne  
strategie



Oszczędzasz czas energię  
i pieniądze



## Jak komunikować się w sposób oparty na współpracy

*Jeśli masz tylko młotek, wszystko wygląda jak gwoźdź.*

PBP dostarcza wielu narzędzi  
więc możesz wybrać  
co ci najlepiej posłuży

- Odnoszenie się do faktów
- Mówienie prawdy z troską
- Słuchanie i usłyszenie, co jest naprawdę ważne
- Rozumienie swoich uczuć i potrzeb
- Formułowanie jasnych, pozytywnych i możliwych do spełnienia próśb
- Akceptowanie odmowy jako ważnej informacji



# Cztery kroki do komunikacji opartej na współpracy

*Aby coś zrozumieć, często wystarczy  
zmienić punkt widzenia*

Antoine de Saint-Exupéry

- Obserwacje - fakty
- Uczucia
- Potrzeby - wartości
- Prośby - strategie



## Po co potrzebujemy obserwacji?

Interpretujemy nawykowo, nasz mózg nieustannie nadaje znaczenie temu co się wydarza.

Jest bardzo ważne aby w przypadku konfliktu ustalić fakty.

To czyni dialog możliwym.



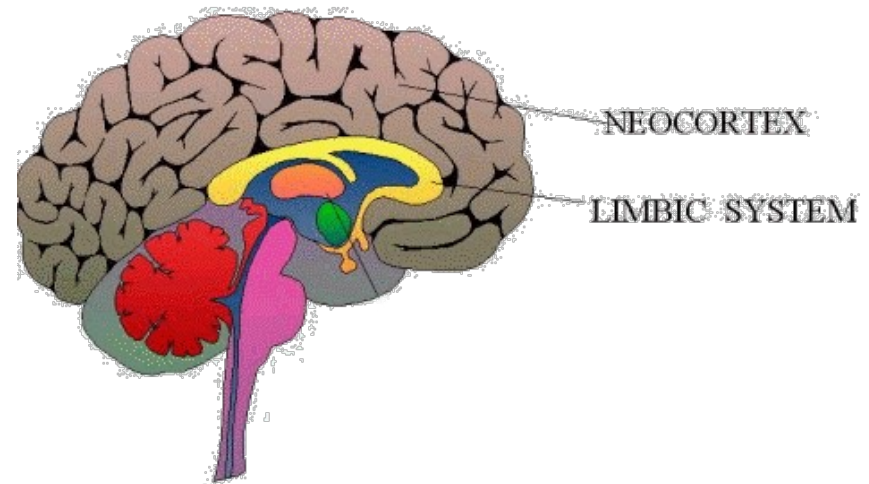
## Dlaczego uczucia są ważne?

Reagujemy w odpowiedzi na nie przetworzone emocje w sposób, który jest destruktywny dla nas i dla innych.

Potrzebujemy uczyć się jak efektywnie przetwarzać nasze emocje w celu zarządzania nimi zamiast pozwalać aby to one zarządzały nami.

Kelly Wright

- Emocje dają nam informacje pięć razy szybciej niż kora przedczołowa.
- Jeśli możemy zachowywać się w zgodzie z emocjami, nasze działania są zintegrowane i znacznie bardziej efektywne.



## Po co rozmawiać o potrzebach i wartościach?

*Mózg jest romantykiem. Wartości prowadzą nas do długoterminowego zaangażowania.*

*Przyjemności, jakkolwiek fajne, zanikają po krótkim czasie.*

Rafał Ohme

Potrzeby – wartości  
są uniwersalne  
i wspólne dla wszystkich

Są motywacją  
naszych działań

Są dobrą bazą  
do współpracy



## Co jest ważne jeśli chodzi o prośby?

*Daj innym szansę, powiedz czego chcesz*

Marshall B. Rosenberg

- Sposób w jaki formułujemy prośbę wpływa na możliwość jej spełnienia
- Szansa rośnie jeśli prośba jest:
  - konkretna,
  - pozytywna,
  - możliwa do spełnienia,
  - w zasobach osoby proszonej





## **Podsumowanie**

Wprowadzenie Porozumienia Bez Przemocy (NVC) do organizacji wpływa na poziom relacji i działań.

Otwarty i pozytywny język pomaga w klaryfikacji sytuacji biznesowych i skoncentrowaniu się na działających rozwiązaniach, a nie na poszukiwaniu winnych.

Pomaga w eliminowaniu stresu i skupieniu się na najważniejszych sprawach. Daje każdemu możliwość wzięcia odpowiedzialności za swoje uczucia i potrzeby.

Umożliwia formułowanie próśb i dawanie informacji zwrotnej służącej rozwojowi.

Finalnie może skutkować zmianą kultury organizacji i wypracowaniu bardziej zrównoważonych rozwiązań.

*Marta Kutaga i Zdzisiek Kolmaga*