

Porozumienie bez przemocy :
ćwiczenia : materiały do pracy indywidualnej i grupowej oraz dla szkół
Lucy Leu ; przekład Marta Markocka-Pepol

Spis treści

PRZEDMOWA

Kilka słów o żyrafach i szakalach

CZEŚĆ I

Przeznaczenie książki

Jak korzystać z tej książki

CZEŚĆ II

Praktyka indywidualna

CZEŚĆ III

Praktyka w grupie

A – Stworzenie grupy ćwiczącej

B – Jak nie zapomnieć o celach grupy i dać sobie czas

C – Prowadzenie spotkania

D – „Jakie cechy animatora cenimy”

E – Ustalanie zasad

F – Jak zachęcić uczestników, by dawali informację zwrotną

G – Konflikty w grupie

H – zaopiekuj się konfliktem: podsumowanie

I – Rodzaje interakcji w grupie

J – Wskazówki do ćwiczenia „sesji empatii”

K – Wskazówki do odgrywania scenek

CZEŚĆ IV

Praca własna, Niezbędnik animatora, Przykładowe odpowiedzi
ćwiczenia do rozdziału 1 - Dawanie z serca

Jeden – Praca własna

Jeden – Niezbędnik animatora

Jeden – Przykładowe odpowiedzi na zagadnienia z Niezbędnika animatora

Dwa – Praca własna

Dwa – Niezbędnik animatora

Dwa – Przykładowe odpowiedzi na zagadnienia z Niezbędnika animatora
ćwiczenia do rozdziału 3 - Spostrzeżenia bez ocen

Trzy – Praca własna

Trzy – Niezbędnik animatora

Trzy – Przykładowe odpowiedzi na zagadnienia z Niezbędnika animatora.
ćwiczenia do rozdziału 4 - Rozpoznawanie i wyrażanie uczuć

Cztery – Praca własna

Cztery – Niezbędnik animatora

Cztery – Przykładowe odpowiedzi na zagadnienia z Niezbędnika animatora.
ćwiczenia do rozdziału 5 - Branie odpowiedzialności za własne uczucia

Pięć – Praca własna

Pięć – Niezbędnik animatora
Pięć – Przykładowe odpowiedzi na zagadnienia z Niezbędnika animatora.
ćwiczenia do rozdziału 6 - Prośba o gest wzbogacający życie
Sześć – Praca własna
Sześć – Niezbędnik animatora
Sześć – Przykładowe odpowiedzi na zagadnienia z Niezbędnika animatora
ćwiczenia do rozdziału 7 - Empatyczny odbiór
Siedem – Praca własna
Siedem – Niezbędnik animatora
Siedem – Przykładowe odpowiedzi na zagadnienia z Niezbędnika animatora
ćwiczenia do rozdziału 8 - Potęga empatii
Osiem – Praca własna
Osiem – Niezbędnik animatora
Osiem – Przykładowe odpowiedzi na zagadnienia z Niezbędnika animatora
ćwiczenia do rozdziału 9 - Współczujące kontaktowanie się z samym sobą
Dziewięć – Praca własna
Dziewięć – Niezbędnik animatora
Dziewięć – Przykładowe odpowiedzi na zagadnienia z Niezbędnika animatora
ćwiczenia do rozdziału 10 - Wyrażanie gniewu w pełni
Dziesięć – Praca własna
Dziesięć – Niezbędnik animatora
Dziesięć – Przykładowe odpowiedzi na zagadnienia z Niezbędnika animatora
ćwiczenia do rozdziału 11 - Mediacje i rozwiązywanie konfliktów
Jedenaście – Praca własna
Jedenaście – Niezbędnik animatora
Jedenaście – Przykładowe odpowiedzi na zagadnienia z Praktyki własnej
Jedenaście – Przykładowe odpowiedzi na zagadnienia z Niezbędnika animatora
ćwiczenia do rozdziału 12 - Użycie siły w celach ochronnych
Dwanaście – Praca własna
Dwanaście – Niezbędnik animatora
Dwanaście – Przykładowe odpowiedzi na zagadnienia z Niezbędnika animatora
ćwiczenia do rozdziału 13 - Wyzwalanie siebie i wspierania innych
Trzynaście – Praca własna
Trzynaście – Niezbędnik animatora
Trzynaście – Przykładowe odpowiedzi na zagadnienia z Niezbędnika animatora
ćwiczenia do rozdziału 14 - Jak w języku PBP wyrazić uznanie
Czternaście – Praca własna
Czternaście – Niezbędnik animatora
Czternaście – Przykładowe odpowiedzi na zagadnienia z Niezbędnika animatora

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1: Wskazówki do dalszej praktyki PBP
Załącznik 2: Lista uczuć
Załącznik 3: Lista uniwersalnych potrzeb
Załącznik 4: Nie daj się gniewowi!
Załącznik 5: Własne spostrzeżenia – formularz
Załącznik 6: Spostrzeżenia grupy – formularz
Załącznik 7: Tabela procesu PBP
Załącznik 8: materiały dodatkowe

PODZIĘKOWANIA

CZTEROSTOPNIOWY MODEL PROCESU POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY

KILKA PODSTAWOWYCH UCZUĆ, JAKICH WSZYSCY MOŻEMY DOZNAWAĆ

KILKA PODSTAWOWYCH POTRZEB, KTÓRE MAJĄ WSZYSCY LUDZIE

Kilka słów o Porozumieniu bez Przemocy

Kilka słów o Center for Nonviolent Communication (Centrum Porozumienia bez Przemocy)

O autorce

Opinie o książce

Książki na temat Porozumienia bez Przemocy

Porozumienie bez Przemocy w Polsce

Przypisy końcowe