

강의 계획서

일 시	2020년 8월 31일~10월6일	장 소	zoom온라인 화상 방식
학습주제	비폭력대화	대 상	
		시 간	19:00-21:30
		진 행	이은령(한국NVC센터 강사)
학습목표	▷ 비폭력 대화 모델을 통해 서로를 이해하고 소통할 수 있는 방법을 배워본다. NVC의 의도는 질적인 연결을 하는 것이다. ▷ 자신과 연결을 하는 것을 이해하고, 상대공감 하는 연습을 한다.		
학습자료	비폭력대화1과정	수업형태	강의, 역할극, 실습
시간	교수-학습 활동		비고
2.5시간	- check in : 강사와 참여자들 간 수업 목표 공유 & 인사 - 소통을 방해 하는 요소의 대화 경험 - 비폭력대화란 ? - 관찰로 말하기 (관찰과 평가 구분) : 관찰 연습 - 느낌으로 표현하기		기린,자칼 인형 교육 자료 액션 러닝 모듬활동
2.5시간	- 느낌에 대한 이해 (느낌/ 생각 구분) : 그로그 카드활용 (나의 느낌 표현) - 느낌으로 말할 때 / 생각으로 말할 때, 느낌과 생각 구분 연습 - 느낌을 충분히 나누어요~ (그로그 카드 게임)		교육자료 역할극 액션 러닝 모듬 대화
2.5시간	- 욕구란 ? - 욕구에 대한 이해 (욕구와 수단방법 구분) - 느낌과 욕구로 말할 때 서로의 마음 확인 : 그로그 카드활용(느낌 욕구 카드로 공감연습)		교육 자료 액션 러닝 모듬 대화
2.5시간	- 부탁과 강요의 이해 - 부탁으로 말 하는 연습 : 연결 부탁 행동부탁 연습 - 공감을 방해하는 요소		역할극 교육자료 모듬 대화
2.5시간	- 공감의 대한 이해 : 공감연습 - 듣기 힘든 말을 들었을 때 네가지 선택(4 Ears) 이해		교육자료 모듬 대화
2.5시간	- 듣기 힘든 말을 들었을 때 네가지 선택(4 Ears) : 자칼 귀 안, 기린 귀 안 연습 - 감사 : 감사로 나의 삶과 상대의 삶을 풍요롭게 하기 - check out : 우리 삶에서 nvc 펼치는 계획		교육자료 모듬 대화