

비폭력대화 교육 안내

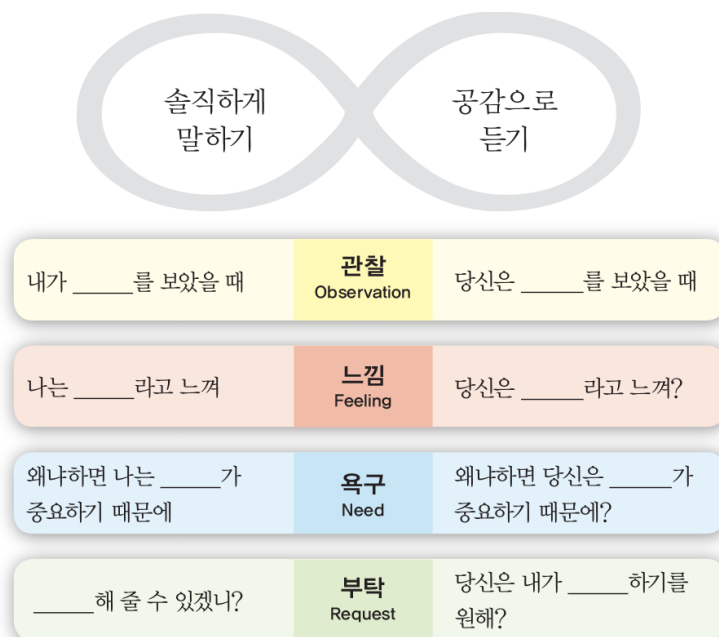
1. 비폭력대화

비폭력대화(NVC, Nonviolent Communication)는 미국의 임상심리학 박사인 마셜 로젠버그가 만든 의사소통방법입니다. **우리가 낳 때부터 지닌 연민의 의식으로 자기 자신을 깊이 이해하고, 다른 사람들과 가슴으로 연결하는 데 도움이 되는 대화방법**입니다.

듣기 힘든 말을 들었을 때 습관적이고 자동적인 반응이 아니라, 자기 마음에서 일어나는 것을 명료하게 인식하면서 진솔하게 표현하여 상대방부터 저항이나 반격이 아니고 협력적 반응을 얻을 수 있게 되는 대화방법이며, 관찰, 느낌, 욕구, 부탁을 바탕으로 공감적인 태도로 상대방이 어떤 식으로 말을 하건 자신의 중심을 잃지 않으면서 주의 깊게 귀를 기울여 충분히 경청합니다.

1960년대에 미국에서 시작되어 현재 70개국이 넘는 지역에서 550여명의 국제공인트레이너들이 기업, 조직, 기관을 비롯한 여러 공동체와 개인, 가족, 학교, 의료, 외교협상 등 각 분야에서 NVC 교육과 갈등을 평화롭게 해결하는 데 기여하고 있습니다. 한국에서는 2003년 국제공인트레이너 캐서린 한이 처음 소개하였습니다.

NVC 모델은 간단하지만 아주 효과적인 변화를 불러일으키는 힘이 있습니다.



2. NVC 효과

◆ 솔직한 자기표현과 공감으로 듣기

자신의 느낌과 욕구를 알아차리게 되어 상대를 비난하지 않으면서 솔직한 자기 진실을 표현할 수 있고, 구체적인 부탁을 통해 원하는 것을 얻을 수 있는 가능성이 높아집니다. 상대의 이야기를 공감으로 들을 수 있게 되어 서로 연결하는 데 도움이 됩니다.

◆ 선택하는 힘 기르기

일상에서 일어나는 일에 습관적이고 자동적인 반응이 아니라 내가 선택하는 방법으로 대응할 수 있는 힘을 기르게 됩니다.

◆ 온전하게 화 표현하기

우리가 왜 화가 나는지를 더 깊이 이해하게 되어 습관적으로 참거나 파괴적인 방법으로 표현하는 대신 서로 이해가 깊어지는 방식으로 화를 온전히 표현할 수 있게 됩니다.

◆ 자기 이해를 통한 내적 성장

깊은 자기 이해를 통해 자신의 우울, 분노, 지난 날의 상처를 스스로 회복할 수 있어서 마음의 여유와 평화로운 내적 상태를 “지금, 여기”에서 유지할 수 있습니다.

◆ 존중과 신뢰의 조직/공동체

직장이나 공동체에서 서로 다른 점을 존중하는 공감의 소통방법을 배우고 관계에 기반한 신뢰와 협력을 바탕으로 효율적으로 일하게 되어 스트레스를 줄일 수 있습니다.

3. NVC 기본교육

* 모든 강의는 강의, 시연, 연습으로 진행됩니다.

* 강의 구성 및 교육 시간은 기관의 필요나 요청에 따라 조정이 가능합니다.

(1) NVC 소개

구성	상세 내용
2~3시간	소통이 힘들었던 경험에서 습관적으로 말하기 비폭력대화의 목적 소통이 힘들었던 경험을 비폭력대화의 모델로 말하기

(2) NVC1 (18시간 내외)

- 인원: 8~20명
- NVC1 표준 교재 사용
- 세부내용

일정	상세 내용
1강 (3시간)	비폭력대화의 목적과 모델 (개관)
2강 (3시간)	비폭력대화의 모델 (관찰, 느낌, 욕구, 부탁) 그때그때의 상황을 관찰로 있는 그대로 보고, 그 상황에서 자신의 느낌을 포착하여 느낌 뒤에 있는 욕구(Need)를 찾는다. 그리고 상대가 즐거운 마음으로 들을 수 있게 부탁하기
3강 (3시간)	삶을 소외시키는 대화 vs. 삶을 풍요롭게 하는 대화 우리 대부분이 자라면서 배운 말인 비난, 분석, 강요 등 소통에 방해가 되는 요소를 인식하고, 그 밑에 나의 진정한 욕구를 이해하기
4강 (3시간)	공감하기 다른 사람이 무슨 말을 하든지 그것을 나에게 대한 비난이 아니라 그 사람의 아픔을 말하는 것임을 인식하고, 그 사람의 느낌과 욕구에 초점을 맞추기.
5강 (3시간)	4가지 다르게 듣기: 듣기 힘든 말을 들었을 때 나의 선택 비판이나 비난하는 말을 들었을 때 자신을 탓하거나 상대를 공격하기 자신의 내면의 느낌과 욕구를 의식하여 중심을 찾고 상대의 느낌과 욕구를 공감으로 듣기
6강 (3시간)	감사 부담감이나 자만심에서가 아니라 순수한 마음으로 다른 사람들과 그들 덕분에 충만해진 우리 삶을 기뻐하기 위해 감사하기

(3) NVC2 (24시간 내외)

- 인원: 8~20명
- NVC2 표준 교재 사용
- 세부내용

일정	상세 내용
1강 (3시간)	NVC 모델로 말하고 듣기: NVC1에서 배운 내용 연습
2강 (3시간)	자기공감 자기 자신을 표현하거나 다른 사람을 공감으로 들어주기 전에 우선적으로 필요한 NVC 핵심과정이다. 다른 사람을 공감할 때와 같이 연민과 관심으로 자신을 들어주고 수용하는 것이다.
3강 (3시간)	분노 화나는 상황에서 상대방에게 신체적으로나 심리적으로 상처를 주지 않고 분노를 충분히 표현하는 것이다.
4강 (3시간)	NVC댄스 (Dance Floor) 자신이나 다른 사람을 이해하며 연결하는 방식 중 하나로, 몸을 움직이며 자기공감, 공감, 자기표현을 연습한다.
5강 (3시간)	공감(Empathy) 나의 의견이나 선입관을 내려놓고 다른 사람의 말을 존재로 듣는다.
6강 (3시간)	거절("No")하기와 듣기 상대가 우리에게 부탁을 할 때, 상대방이 상처를 받을까봐 거절을 하지 못하는 경우가 있다. 서로의 이해가 증진되는 쪽으로 거절하고, 또 상대방이 우리의 부탁을 들어줄 수 없을 때 거절로 듣지 않으면서 듣는다.
7강 (3시간)	내면의 강요를 선택으로 바꾸기 자신의 내면에서 스스로에게 하는 자기강요 즉, '나는 해야만 한다'라는 경우, 우리는 즐거운 마음으로 살기 힘들다. 이런 자기강요 뒤에 있는 죄책감, 두려움 등을 불러일으키는 생각을 안내 삼아, 우리의 의식을 더 깊이 보면서, 우리가 돌보기 원하는 Need들을 찾는다.
8강 (3시간)	감사(듣고 싶었던 감사) NVC에서 감사를 주고 받음으로써 우리 모두가 서로의 삶에 기여할 수 있다는 사실을 축하하고 서로 기쁨을 나눈다.

(4) NVC3 (24시간 내외)

- 인원: 8~20명
- NVC3 표준 교재 사용
- 세부내용

일정	상세 내용
1강 (3시간)	NVC가 추구하는 세 영역, 대화의 두가지 측면과 NVC 모델
2강 (3시간)	4코너 이분법적인 사고에서 벗어나 중립적인 관찰을 할 수 있도록 돕는다. 이를 통해 삶의 온전한 균형과 자유로움을 갖는다.
3강 (3시간)	인정 듣기 특정한 사람으로부터 특정한 방법으로 인정을 받으려고 하는 것에서 해방되면 대부분의 Need는 내 스스로 충족할 수 있다.
4강 (3시간)	Need에 기반한 부탁 부탁은 Need를 충족하기 위함이지 부탁 자체가 받아들여지는 것이 목적이 아니다. Need와 에너지와 연결하여 부탁할 때 상대가 부탁을 들어주지 않아도 그 말을 받아들일 여유가 생기고, 부탁을 더욱 창의적으로 할 수 있다.
5강 (3시간)	공감 심화 다양한 방식으로 다른 사람의 말을 존재로 듣는다.
6강 (3시간)	두려운 진실(Scary Honesty)을 표현하기 솔직한 표현을 어렵게 하는 두려움을 직면하고 보살펴서, 두려움에서 자유로워져서 자기표현을 더욱 편하게 한다.
7강 (3시간)	지배체제(Power over/under)의 나의 모습 겁이 나서, 벌 받을까봐, 사랑받고자 나의 가치관에 어긋나게 말하고 행동할 때(Power under), 또는 내가 힘을 사용해서 누군가의 선택을 막거나 존중하지 않으면서 힘을 사용할 때(Power over)를 인식한다.
8강 (3시간)	파트너체제(Power with)로 살아가기 나의 욕구를 충족하는 동시에 다른 사람의 욕구를 존중하는데 우리의 힘을 사용하는 쪽으로 우리의 의식을 바꾸며 파트너 체제로 살아가는 삶을 실천한다.

4. 주제별 대상별 교육

(1) 교사교육

행복한 교실을 위한 공감 교육, 교사의 자기 돌봄, 비폭력대화를 기반으로 하는 회복적 서클, 기린 학교 만들기

(2) 기업교육

리더의 의사소통, 성장을 위한 피드백 주고받기, 리더쉽 교육, 팀워크 형성, 효율적 의사소통, 조직에서 심리적 안전에 기반한 협력을 가져오는 의사소통 교육

(3) 부모교육

부모가 먼저 한 인간으로 생동감을 회복하고, 자녀를 존중하며 공감함으로써 행복하고 풍요로운 가정 문화를 만들어 가는 것에 초점을 맞춘 교육

(4) 어린이와 청소년을 위한 프로그램 '스마일키퍼스'

놀이와 활동으로 진행되며, 아동 청소년들의 자아인식과 대인관계 향상, 사회적 인식의 개발을 돕는 NVC 프로그램

(5) 공공 공익기관

의료기관: '의료진과 환자 모두가 건강한 병원'을 위한 의사소통 향상

경찰, 군대, 교정기관: 스트레스 조절 능력 향상, 자기돌봄과 수평적 의사소통

사회복지기관, 비영리단체: 활동가들의 자기 돌봄, 효율적 의사소통과 결정

(6) NVC 중재/NVC 상담

(7) 기타

남성, 청년, 연인, 부부공감 워크숍, 가족캠프,

코어자칼 찾기, 몸을 깨우다, 분노 다루기, 댄스플로어, 사회적 이슈 다루기, 수치심 다루기,

공감과 힐링, 연습모임 진행자를 위한 워크숍 등 다양한 주제 강의 진행