

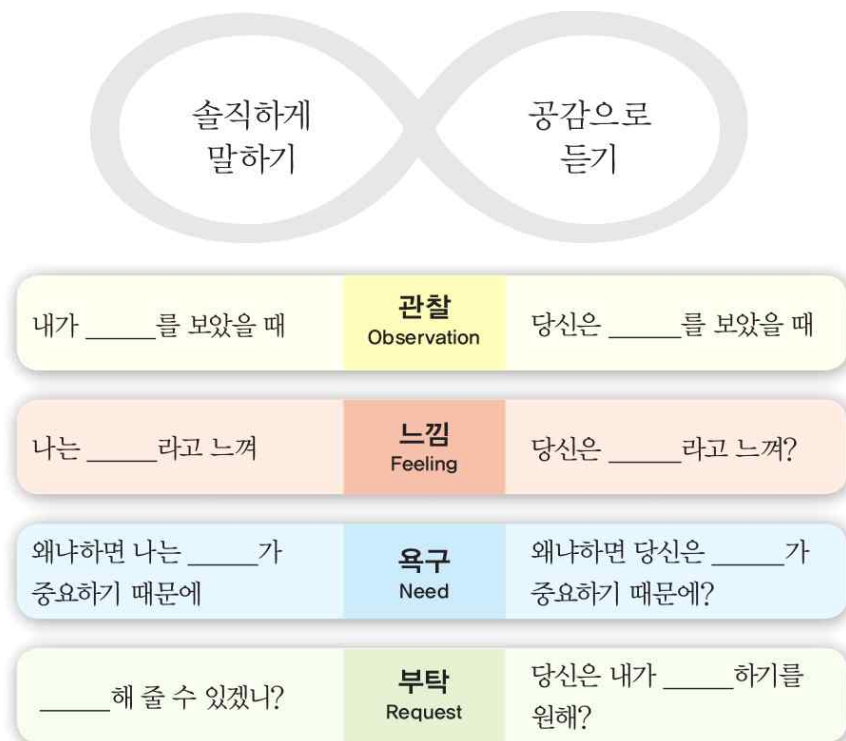
## 비폭력대화 교육과정(일반) 안내

### 1. 비폭력대화

**비폭력대화(NVC, Nonviolent Communication)**는 견디기 어려운 상황에서도 인간성을 유지할 수 있는 능력을 키워주는 대화방법으로, 미국의 임상심리학자인 마셜 로젠버그 박사가 1960년 이래 주창해 왔다. 인간 사이의 관계와 소통이 '연민의 마음'을 바탕으로 이루어진다는 철학을 지니고 있다.

비폭력대화는 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 경청하는 대화 방법이다.

#### [비폭력대화의 모델]



이 모델은 간단하지만 아주 효과적인 변화를 불러일으키는 힘이 있다.

**[비폭력대화의 목적]**

- 적대감 없이, 서로의 인간성을 보는 차원에서 질적인 인간관계를 형성하고
- 자신의 욕구와 상대의 욕구를 동등하게 존중하면서
- 양쪽이 다 만족할 수 있는 방법을 찾을 때까지 대화하는 데 목적을 둔다.

**[비폭력대화의 효과]**

- 갈등을 예방하고 감소시키며 해결하고,
- 서로 가슴에서 나와서 상대방의 삶을 풍요롭게 하는데 기여하는 즐거움을 느끼고,
- 생각하고, 말하고, 듣고, 행동하는 방식을 선택하면서 살 수 있는 방법을 배우게 되어
- 가족관계, 직장, 공동체, 상담, 중재 등 많은 사회생활 영역에 적용할 수 있다.

**2. 교육 대상****1) 가족, 학교, 직장, 공동체 등 많은 사회생활에 적용할 수 있다.**

- 개인: 각자 개인이 처해 있는 어려운 상황이나 좌절감, 분노 등을 잘 처리해 나갈 수 있게 됨으로써 관계가 개선될 수 있다. (부부, 가족, 연인 등)
- 직장: 직장에서 더욱 효과적이고 생산적인 관계 형성에 도움이 된다.
- 공공기관: 공공기관에서 일어나는 여러 가지 갈등해소에 쓰이게 된다.
- 의료기관(의사/간호사/환자/관리자)
- 교도기관, 경찰, 군대
- 사회복지기관
- 사회단체
- 교육기관(학생/교사/학부모/교장/사무원)
- 어린이/청소년

- 2) **상담**: 학교나 가족상담, 형무소에 수감 중인 죄수 등을 대상으로 하는 상담
- 3) **중재**: 개인/집단/국제간의 갈등과 분쟁 등 어느 상황에서나 일어날 수 있는  
분쟁 해결을 위한 중재에도 쓰이고 있다.

4) **조직/단체/직장에서 더욱 효과적인 관계를 형성하기 위한 NVC 워크숍**

NVC는 직장이나 조직/단체의 구체적인 Needs를 충족시키는 데 도움을 주기 위해 사용된다.  
워크숍은 NVC 모델이 조직에서 일하는 사람들이 일상적으로 대면하는 갈등상황에 어떻게 적용될 수 있는지 보여주고, NVC 연습을 통해 다음의 능력을 향상시킬 수 있다.

- 개인적 혹은 집단적 갈등을 건설적으로 해결
- 응집력 있는 팀워크 형성
- 보다 생산적 회의 진행
- 서로에게 힘을 주는 방식으로 감사 표현
- 적대적 대립에서 벗어나 상호 협조적으로 주고받는 방식으로 변화

### 3. 교육과정 안내

- \* 모든 강의는 강의, 시연, 연습으로 진행됩니다.
- \* 강의 구성은 사정에 따라 변경될 수 있습니다
- \* 교육 시간은 기관의 필요나 요청에 따라 조정이 가능합니다.

#### 1) NVC 소개

구성	상세 내용
소 개	강사소개, 참가자들의 수강 목적 확인 NVC의 발생 및 역사
목 적	<b>NVC의 목적</b>
모 델	<b>NVC의 네 가지 요소 (관찰, 느낌, 욕구, 부탁)로 말하기</b> 상황을 <b>관찰</b> 로 있는 그대로 보고, 그 상황에서 자신의 <b>느낌</b> 을 포착하여 느낌 뒤에 있는 <b>욕구(Need)</b> 를 찾는다. 그리고 상대가 즐거운 마음으로 들을 수 있게 <b>부탁</b> 하기
	<b>시연</b> - NVC 모델을 적용하여 말하는 것의 실제 예시 <b>연습</b> - 참가자들이 자기 사례로 직접 말해보고 - 듣는 입장도 공유해 보기

## 2) NVC1(입문과정) : 18시간 기준

- 6회(회당 3시간) 진행
- 적정인원: 15명 내외
- NVC1 표준 교재 사용
- 강의 구성 및 내용

일정	상세 내용
1강 (3시간)	<p><b>비폭력대화의 목적과 모델 (관찰, 느낌, 욕구, 부탁):</b>                      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</p>
2강 (3시간)	<p><b>비폭력대화의 모델 (관찰, 느낌, 욕구, 부탁):</b>                      실습과 연습</p>
3강 (3시간)	<p><b>삶을 소외시키는 대화 vs. 삶을 풍요롭게 하는 대화:</b>                      우리 대부분이 자라면서 배운 말인 비난, 분석, 강요 등 소통에 방해가 되는 요소를 인식하고, 그 밑에 나의 진정한 욕구/필요를 이해하기</p>
4강 (3시간)	<p><b>4가지 다르게 듣기:</b>                      듣기 힘든 말을 들었을 때 네 가지 선택</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상대의 비판적인 말이나 비난을 그대로 받아들이면서 자신을 탓하기</li> <li>- 공격을 당했다고 생각하면서 상대방을 비난, 공격으로 대응</li> <li>- 힘든 말을 들었을 때 자신의 내면의 느낌과 욕구를 의식하여 중심을 찾게 되고, 상대를 공감으로 들어줄 수 있는 마음의 여유가 생긴다.</li> <li>- 그 말을 하는 사람의 느낌과 그 뒤에 있는 욕구/필요를 공감으로 들어주기</li> </ul>
5강 (3시간)	<p><b>공감하기:</b>                      다른 사람이 무슨 말을 하든지 그것은 나하고 상관없고 그 사람의 아픔을 말하는 것임을 인식하고, 그 사람의 느낌과 욕구에 초점을 맞추기.                      누군가 내 이야기에 귀를 기울이고 나를 이해해주면, 우리는 새로운 눈으로 세상을 다시 보게 되고 계속 앞으로 나아갈 수 있게 된다.</p>
6강 (3시간)	<p><b>감사:</b>                      부담감이나 자만심에서가 아니라 순수한 마음으로 다른 사람들과 그들 덕분에 충만해진 우리 삶을 기뻐하기 위해 감사하기</p>

### 3) NVC2 (24시간 기준)

- 8회(회당 3시간) 진행
- 적정인원: 15명 내외
- NVC2 표준 교재 사용
- 강의 구성 및 내용

일정	상세 내용
1강 (3시간)	<b>공감 연습:</b> 입문 I에서 배운 공감을 연습
2강 (3시간)	<b>분노:</b> 화나는 상황에서 상대방에게 신체적으로나 심리적으로 상처를 주지 않고 분노를 충분히 표현하기
3강 (3시간)	<b>거절하기와 듣기:</b> 상대가 우리에게 부탁을 할 때, 상대가 상처를 받을까봐 거절을 하지 못하는 경우가 있다. 서로의 이해가 증진되는 쪽으로 거절하기. 또 상대가 우리의 부탁을 들어줄 수 없을 때, 거절로 듣지 않으면서 듣기
4강 (3시간)	<b>선택하면서 살기 &lt;해야만한다&gt;를 &lt;선택한다&gt;로 바꾸기:</b> 자신의 내면에서 스스로에게 하는 자기강요 즉, '나는 해야만 한다'라는 경우, 우리는 즐거운 마음으로 살기 힘들다. 이런 자기강요 뒤에 있는 죄책감, 두려움 등을 불러일으키는 자칼 생각을 안내 삼아, 우리의 의식을 더 깊이 보면서, 우리가 돌보길 원하는 Need들을 찾기. 그 Need들의 에너지에 연결되어 행동할 때 우리는 자유를 경험하게 된다.
5강 (3시간)	<b>지배체제(Power-over/under)에서 파트너체제(Power-with)로:</b> 겁이 나서, 벌 받을까봐, 사랑받고자 나의 가치관에 어긋나게 말하고 행동할 때, 또는 내가 힘을 사용해서 누군가의 선택을 막았던 상황 혹은 뭔가를 존중하지 않으면서 힘을 사용할 때는 양 쪽 다 사는 게 재미가 없다. 나의 욕구를 충족하는 동시에 다른 사람의 욕구를 존중하는데 우리의 힘을 사용하는 쪽으로 우리의 의식을 바꾸기
6강 (3시간)	<b>충족되지 않은 욕구의 아픔을 Need의 아름다움으로 바꾸기:</b> 자신이 상처 받은 것, 아직도 화나는 것, 뭔가 답답하고 짜증스러운 것, 반복해서 같은 주제로 나타나는 것, 내 삶에서 반복되는 것, 안타깝고 짜증스럽고 가슴 아픈 상황을 들여다보고, 과거에 우리가 경험한 고통을 삶과 다시 연결되어 바꾸기
7강 (3시간)	<b>NVC의 세 스텝:</b> 솔직하게 말하기, 공감으로 듣기, 자기 공감
8강 (3시간)	<b>감사:</b> 부담감이나 자만심에서가 아니라 순수한 마음으로 다른 사람들과 그들 덕분에 충만해진 우리 삶을 기뻐하기 위해 감사하기