

인간관계와 의사소통을 위한 공감의 언어

비폭력대화 교육과정안내

NVC Nonviolent Communication

강사 출강 교육 - 어린이청소년



한국NVC센터

www.krnvc.org

CONTENTS

03 비폭력대화(NVC) 소개 • 교육목적

05 교육 구성 • 교육 과정

06 비폭력대화 주제 교육

09 스마일키퍼스 프로그램

10 출강 의뢰 절차



비폭력대화NVC 소개

비폭력대화(NVC, Nonviolent Communication)는 우리의 본성인 연민으로 인간관계를 맺고 갈등을 평화롭게 해결하는데 도움이 되는 공감에 기반한 의사 소통 방법입니다.

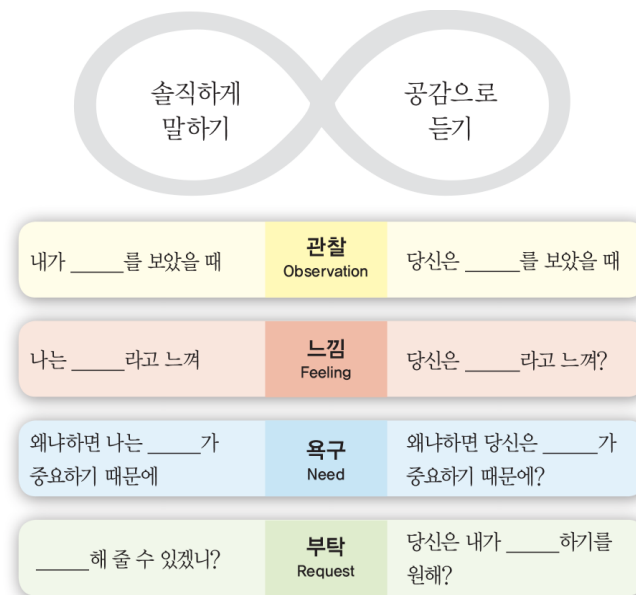
마셜 로젠버그가 만든 소통 방법으로 1960년대에 시작되어 현재 70개국 이상에서 800여명 이상의 국제공인트레이너들이 기업, 조직, 기관을 비롯한 공동체와 개인, 가족, 학교, 의료, 외교협상 등 다양한 분야에서 활동하고 있습니다.

한국에는 2003년 국제공인트레이너 캐서린 한이 소개하였습니다.

비폭력대화 교육은 한국비폭력대화교육원 www.krnvcedu.com

비폭력대화 연습모임 및 사회공헌활동은 한국NVC센터 www.krnvc.org

비폭력대화 관련 도서 교구재 출판 및 판매는 한국NVC출판사 www.krnvcbooks.com 에서 운영합니다.



교육 목적 • 기대효과

□ 교육 목적

- 자아 인식과 사회적 인식 계발
- 정서적 안정감
- 부정적 감정 상태와 갈등을 극복하기 위한 최선의 방법 찾기
- 자기 표현과 소통 기술 향상

□ 기대효과

- 자신과 다른 사람을 더 잘 이해할 수 있게 됩니다.
- 자기표현과 소통의 기술이 향상됩니다.
- 문제해결능력이 높아지고 갈등이 감소합니다.
- 공동체에서 서로 존중하고 협력하는 힘이 길러집니다.

교육 구성

- **대상** 초등학교 3~6학년, 중학생
- **인원** 10~15명 또는 1학급
- **시간** 회기당 2교시, 1회기~16회기
- **강사** 한국NVC센터 어린이청소년교육 강사 2인 공동진행

교육 과정

과정 구분	교육 주제
비폭력대화 주제 교육	• 학생 소통 교육 • 학급 규칙 세우기 • 학교폭력 예방교육 • 또래 중재
스마일키퍼스 프로그램	• 어린이 청소년 대상 놀이로 하는 비폭력대화 프로그램입니다. • 내적 발달을 돕는 다양한 상징적인 표현 활동(게임, 그림, 말하기, 듣기, 협동 활동, 몸으로 표현하기 등)을 포함하고 있으며 참가자 간의 상호작용을 통해 배웁니다.

비폭력대화 주제 교육

※ 교육 시간과 내용, 회기 등은 조정할 수 있습니다.

□ 학생 소통 교육 1~3회기 중 선택

회기	세 부 내 용
1	• 자아정체성: 자기를 알고, 자신의 특징, 남과 다른 점과 비슷한 점을 파악한다. • 감정 표현하기: 느낌을 알아차리고 표현한다.
2	• 의사소통: 다른 사람을 존중하면서 나의 마음을 표현한다. • 나만의 휴식처: 상상력을 발휘해서 긴장을 풀고 편히 쉴 수 있는 장소를 만들어 본다.
3	• 분노 다루기: 화가 나는 원리를 이해하여 화를 억누르지 않고 극복하는 법을 찾는다. • 감사: 상상의 선물을 몸짓으로 전달한다. 감사의 의미를 되새겨본다.

□ 학급 규칙 세우기 1~3회기 중 선택

회기	세 부 내 용
1	• 친밀한 관계 형성 • 편안하고 안전한 공간 만들기
2	• 관점의 차이를 알고 이해하기 • 서로를 존중하면서 자기를 표현하고 타인을 공감하기
3	• 내가 꿈꾸는 교실 만들기 • 꿈꾸는 교실을 만들기 위한 실천 방법 찾아보기 • 민주적 의사결정 방식으로 모두가 만족하는 약속 만들기

비폭력대화 주제 교육

※ 교육 시간과 내용, 회기 등은 조정할 수 있습니다.

□ 학교폭력 예방교육 3~5회기 중 선택

회기	세부내용
1	• 내가 속한 세상 인식하기 • 자아 인식 • 사이버 세상에서 욕구 찾기
2	• 느낌 알아차리기 • 느낌과 욕구의 관계 소개 • 공감 연습
3	• 관점의 차이 인식 • ‘화’의 매커니즘 알기 • ‘화’가 알려주는 나의 욕구 알아차리기
4	• 내가 꿈꾸는 교실 만들기 • 꿈꾸는 교실을 만들기 위한 실천 방법 찾아보기
5	• 감사 표현하기 • 사례 연습

비폭력대화 주제 교육

※ 교육 시간과 내용, 회기 등은 조정할 수 있습니다.

□ 또래 중재 4~5회기 중 선택

회기	세부내용
1	• 전체 프로그램 소개 • 말하기/듣기에 대한 중요성 • 갈등에 대한 이해
2	• 갈등해결을 위한 대화 • 비폭력대화의 4요소: 관찰, 느낌, 욕구, 부탁
3	• 갈등의 당사자를 공감하기 • 사례 연습
4	• 중재수첩을 이용한 중재 • 또래중재자의 역할 이해
5	• 감사 표현하기 • 사례 연습

스마일키퍼스 프로그램 Smile Keepers

진행 방법

- 시간: 회기당 2교시, 3회기~16회기
- 내용: 32개의 교육내용 중에서 연령과 필요에 따라 적합한 내용을 선정하여 진행합니다.

주제 예시

주제 영역	교육 내용
소 통	느낌 표현하기, 잘 듣기와 듣지 않기, 의사소통과 오해, 내가 보는 나와 남들이 보는 나 등
자 기 이 해	자기 인식, 자아정체성, 시간여행, 나만의 휴식처 등
감 정	분노, 두려움, 슬픔, 질투(고자질), 우정, 사랑, 감사 등
공 동 체	협력하기, 건설적인 갈등해결, 권리와 책임 등
꿈 과 미 래	내가 좋아하는 주인공, 미래 내다보기, 내가 꿈꾸는 학교 등

출강 의뢰 절차



출강 문의 및 의뢰



홈페이지 접속>사업/신청
>어린이청소년교육
www.krncv.org
로그인 없이 이용 가능합니다



강사 의뢰 신청서 작성

담당자가 의뢰서 확인 후
영업일 5일 내 연락 드립니다



출강 확정

과정, 일정, 강사, 비용은
담당자와 협의 후 확정됩니다



Contact



edu@krncv.org



02-6925-5588 평일 09:30 ~ 12:00, 13:30 ~ 17:00 (주말, 공휴일 휴무)