

# Nasza droga do turkusu

Cel:

Efektywne  
działanie dzięki  
zaufaniu i współpracy

[www.leance.org](http://www.leance.org)

Zdzisław Kolmaga  
manager, coach  
i profesjonalny trener  
Z/TOT4/1/212/352

Marta Kułaga  
coacherka  
i certyfikowana trenerka  
Porozumienia bez  
Przemocy

*LeaNce*

Efficiency & Nonviolent Communication

# Środowisko sprzyjające pełnej ludzkiej ekspresji

- ZAUFWANIE

„Najważniejszą rzeczą, jakiej nauczyłem się podczas mojego długiego życia, jest to, że drugi człowiek staje się godnym zaufania, kiedy mu się ufa. Na pewno taki nie będzie, jeśli inni mu nie zaufają i będą to okazywać.”

Henry L. Stimson  
żył 83 lata (1867–1950)



# Środowisko sprzyjające pełnej ludzkiej ekspresji

- Poszanowanie godności – wzajemny szacunek
- Odróżnianie faktów od opinii
- **Wiesz, to tylko twoja opinia, człowieku**

z filmu „Big Lebowski” braci Cohen



*LeaNce*

Efficiency & Nonviolent Communication

# „Pięć dysfunkcji pracy zespołowej” Patrick Lencioni



# Moje własne doświadczenie (30 minut)

- Przypomnij sobie sytuację, która była trudna, ktoś podważył zaufanie, obraził Twoją godność.
- Dobierz się z kimś w parę, najlepiej z osobą nieznaną. Opowiedz o swoim przypadku. Masz na to 10 minut. Opowiedz co się wydarzyło. Jak to odczuło twoje ciało? Jakie uczucia to wywołało? Jak to wpłynęło na Ciebie, na Twoją motywację, kreatywność, dobrostan?
- Osoba słuchająca niech nie komentuje, niech słucha aktywnie, może dawać empatię.
- Po 10 minutach zamiana ról a potem 10 minut na refleksje.

## Obszar skutków i działań, świat realny

Obszar  
skutków  
i  
działań,  
świat  
realny

Obszar idei – przyczyn,  
Umysł – świat wewnętrzny

Obszar  
skutków  
i  
działań,  
świat  
realny

## Obszar skutków i działań, świat realny

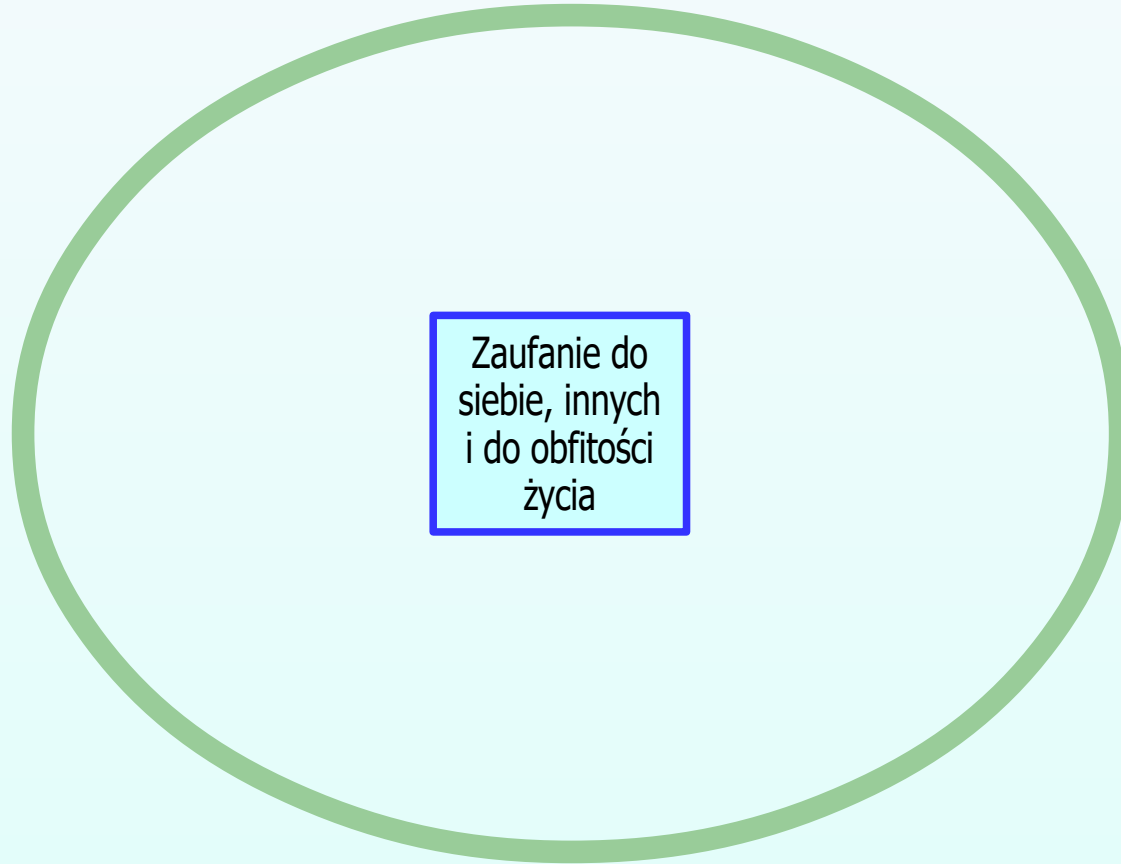
Idee - przyczyny

Idee – przyczyny (NVC)

Skutki – działania (NVC)

Skutki - działania

# Kręgi idei-przyczyn i skutków-działań w turkusowym świecie



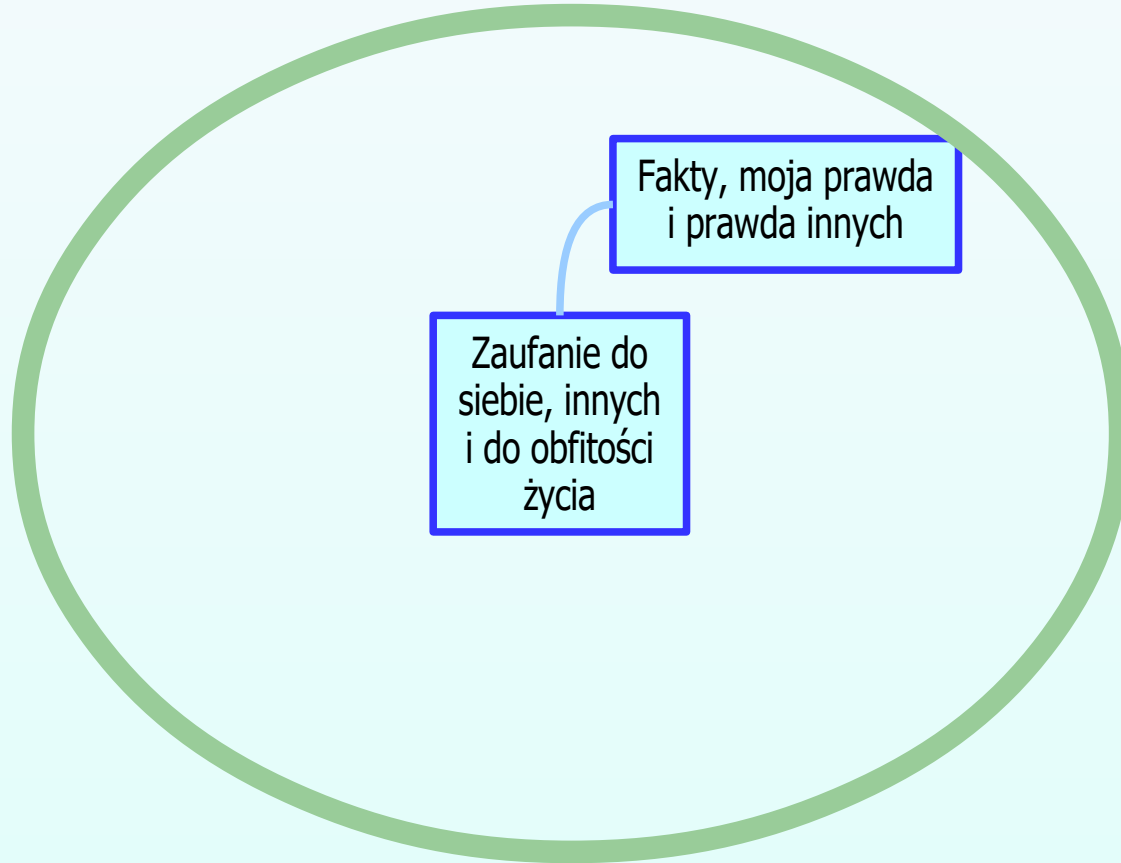
Idee - przyczyny

Idee – przyczyny (NVC)

Skutki – działania (NVC)

Skutki - działania

# Kręgi idei-przyczyn i skutków-działań w turkusowym świecie



Idee - przyczyny

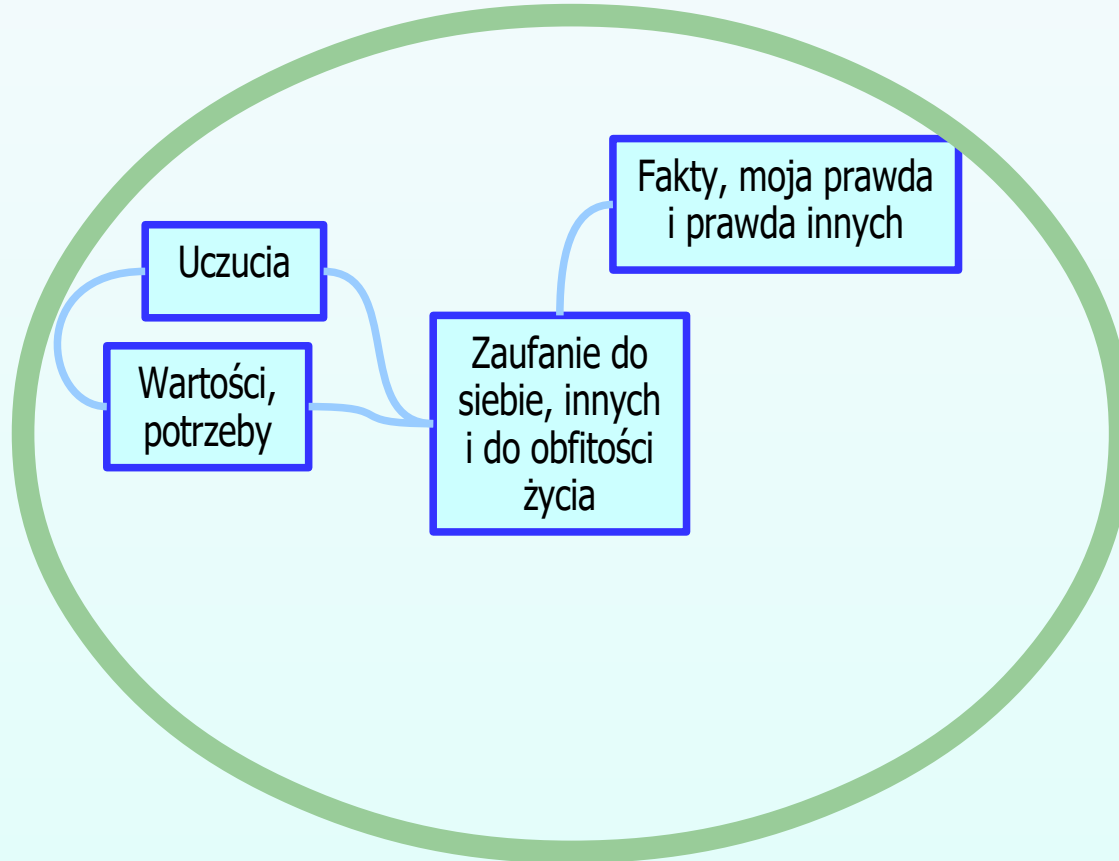
Idee – przyczyny (NVC)

Skutki – działania (NVC)

Skutki - działania



# Kręgi idei-przyczyn i skutków-działań w turkusowym świecie



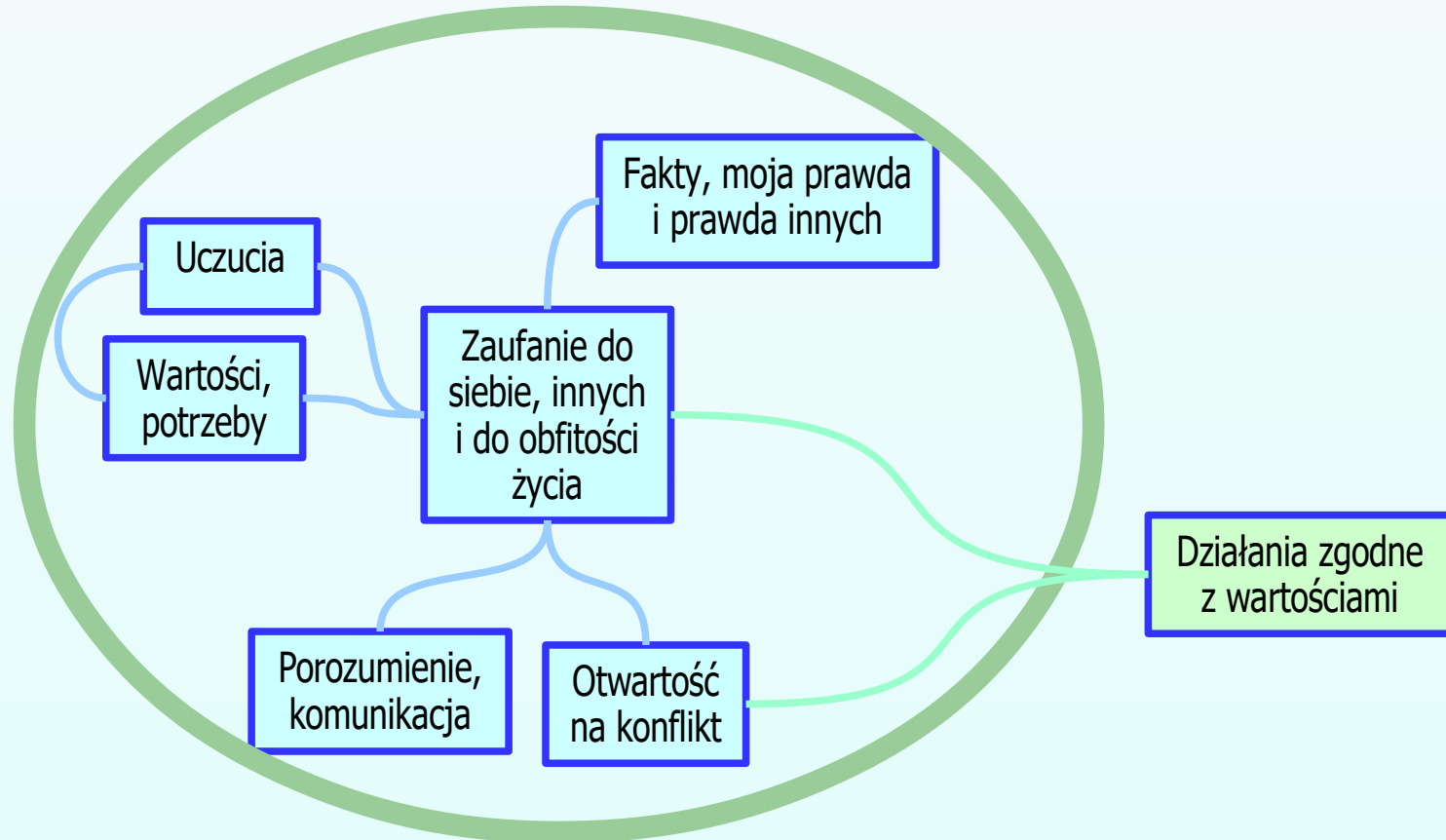
Idee - przyczyny

Idee – przyczyny (NVC)

Skutki – działania (NVC)

Skutki - działania

# Kręgi idei-przyczyn i skutków-działań w turkusowym świecie



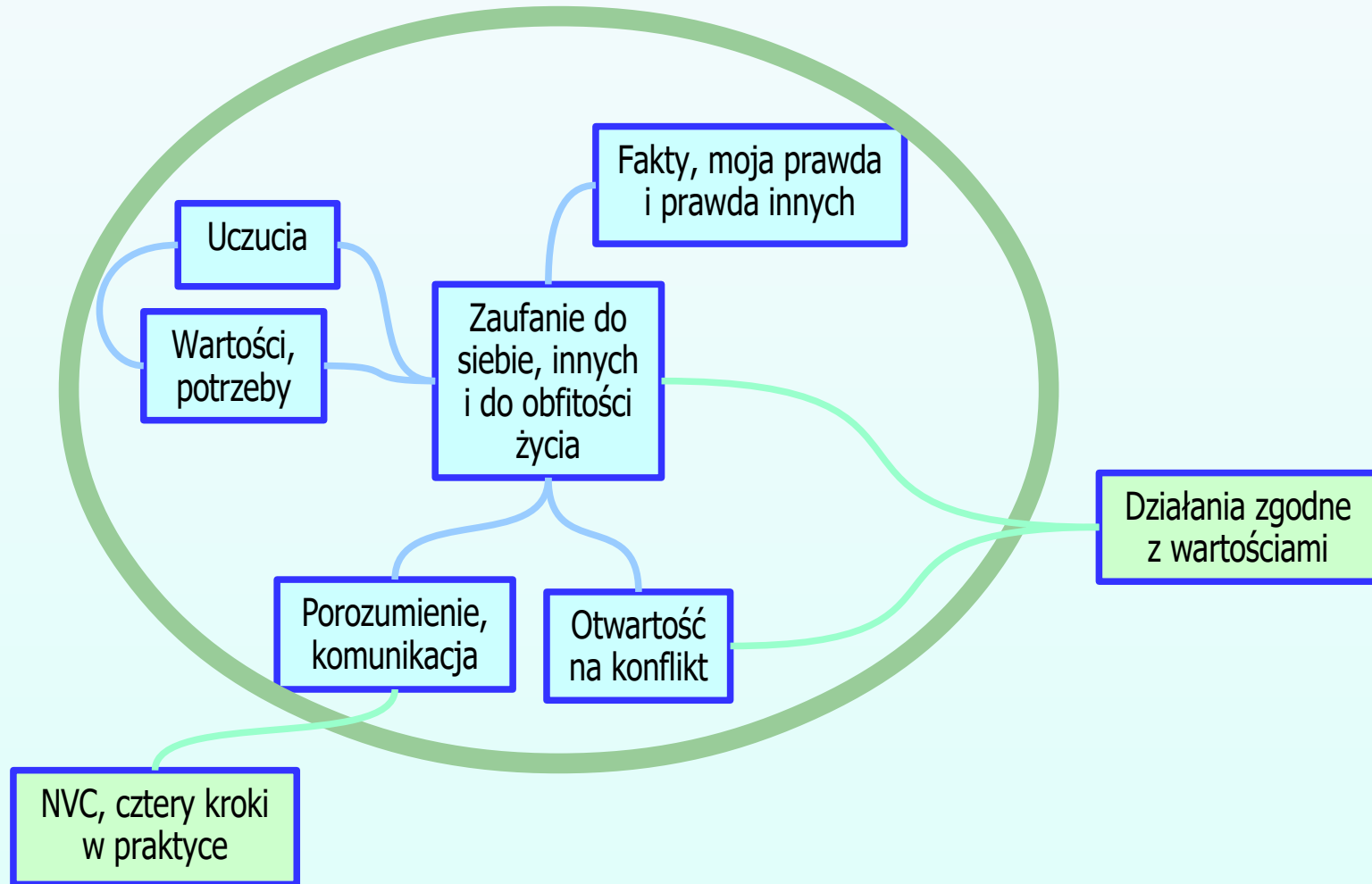
Idee - przyczyny

Idee – przyczyny (NVC)

Skutki – działania (NVC)

Skutki - działania

# Kręgi idei-przyczyn i skutków-działań w turkusowym świecie



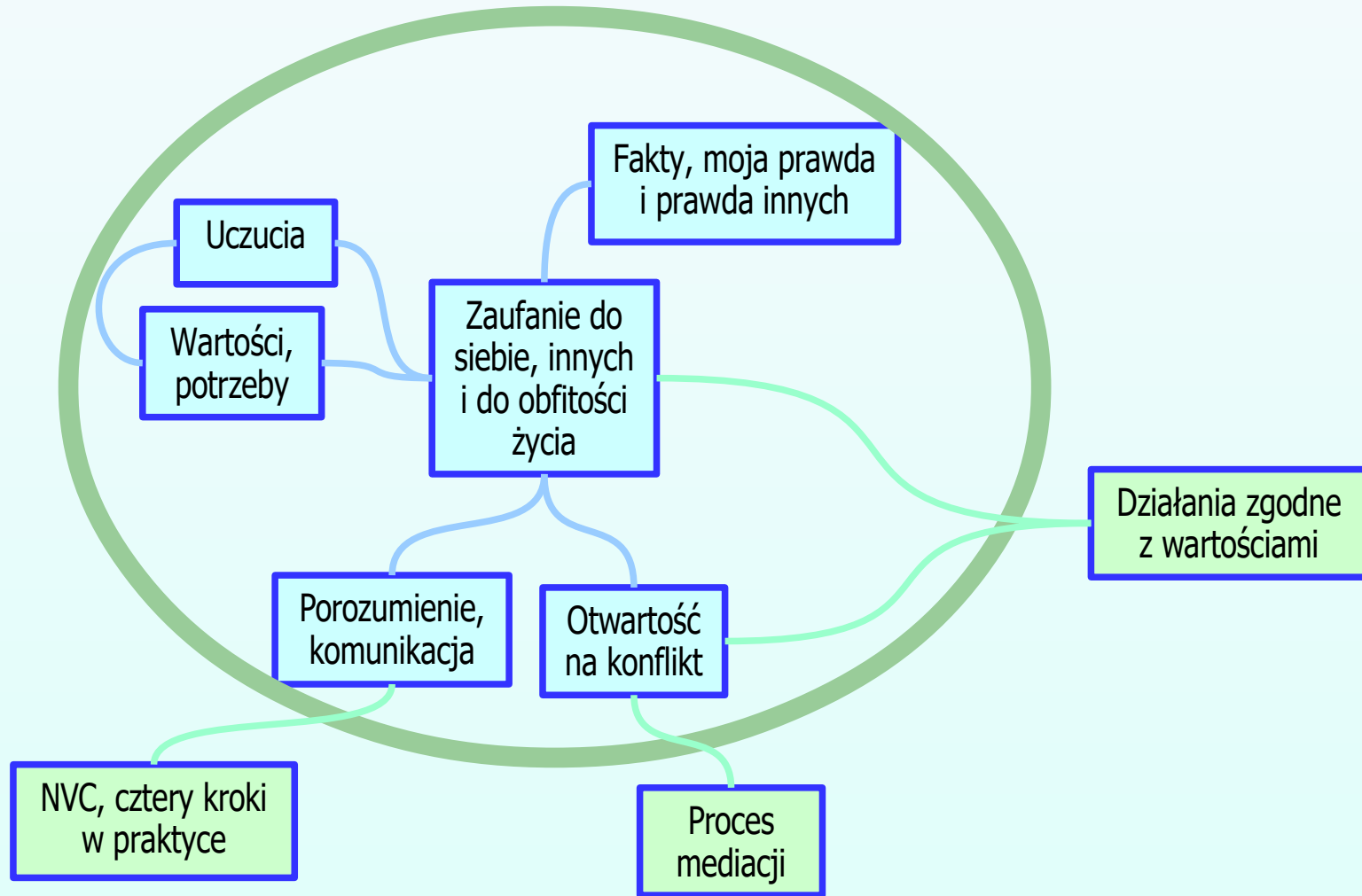
Idee - przyczyny

Idee – przyczyny (NVC)

Skutki – działania (NVC)

Skutki - działania

# Kręgi idei-przyczyn i skutków-działań w turkusowym świecie



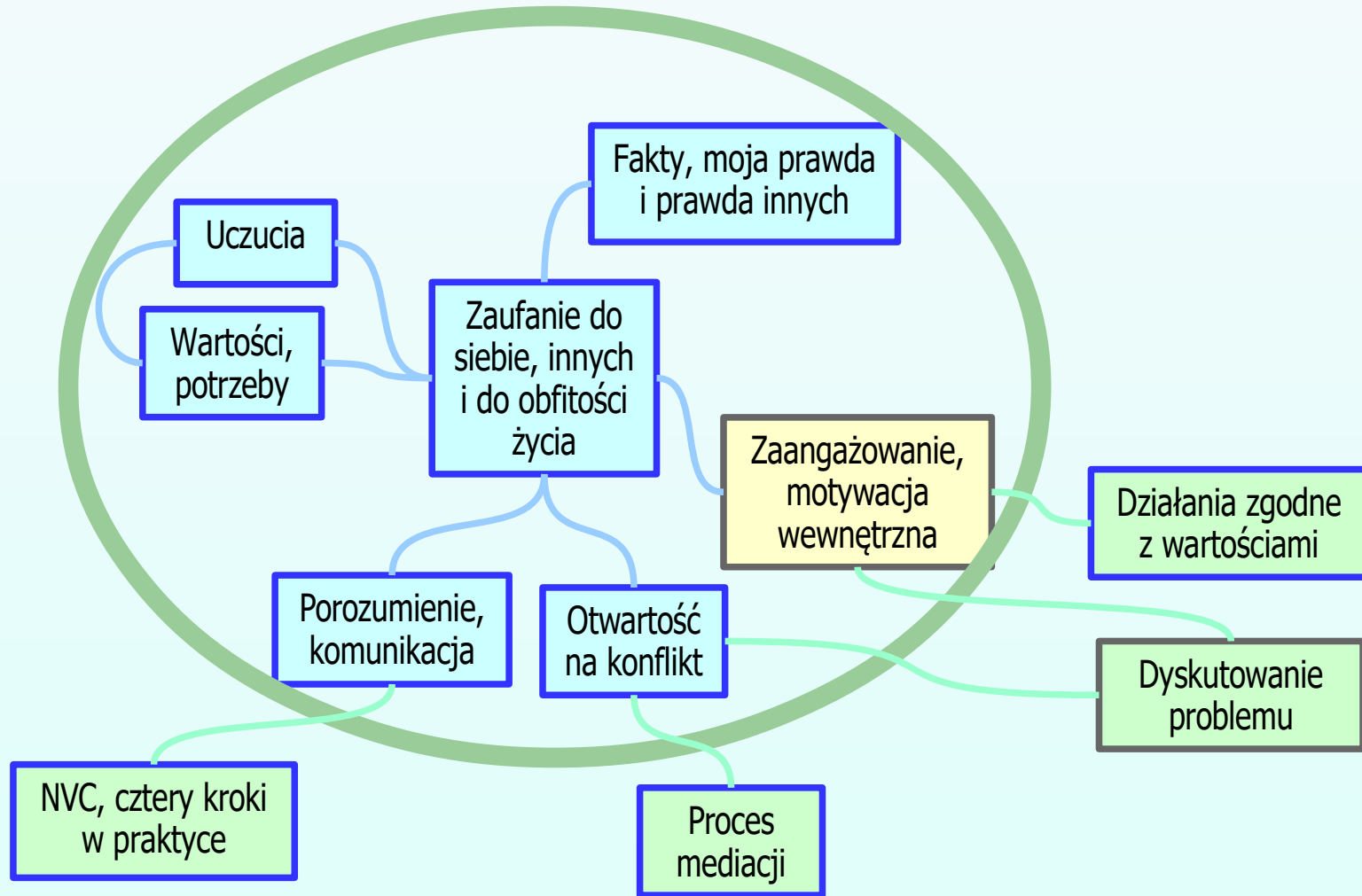
Idee - przyczyny

Idee - przyczyny (NVC)

Skutki - działania (NVC)

Skutki - działania

# Kręgi idei-przyczyn i skutków-działań w turkusowym świecie



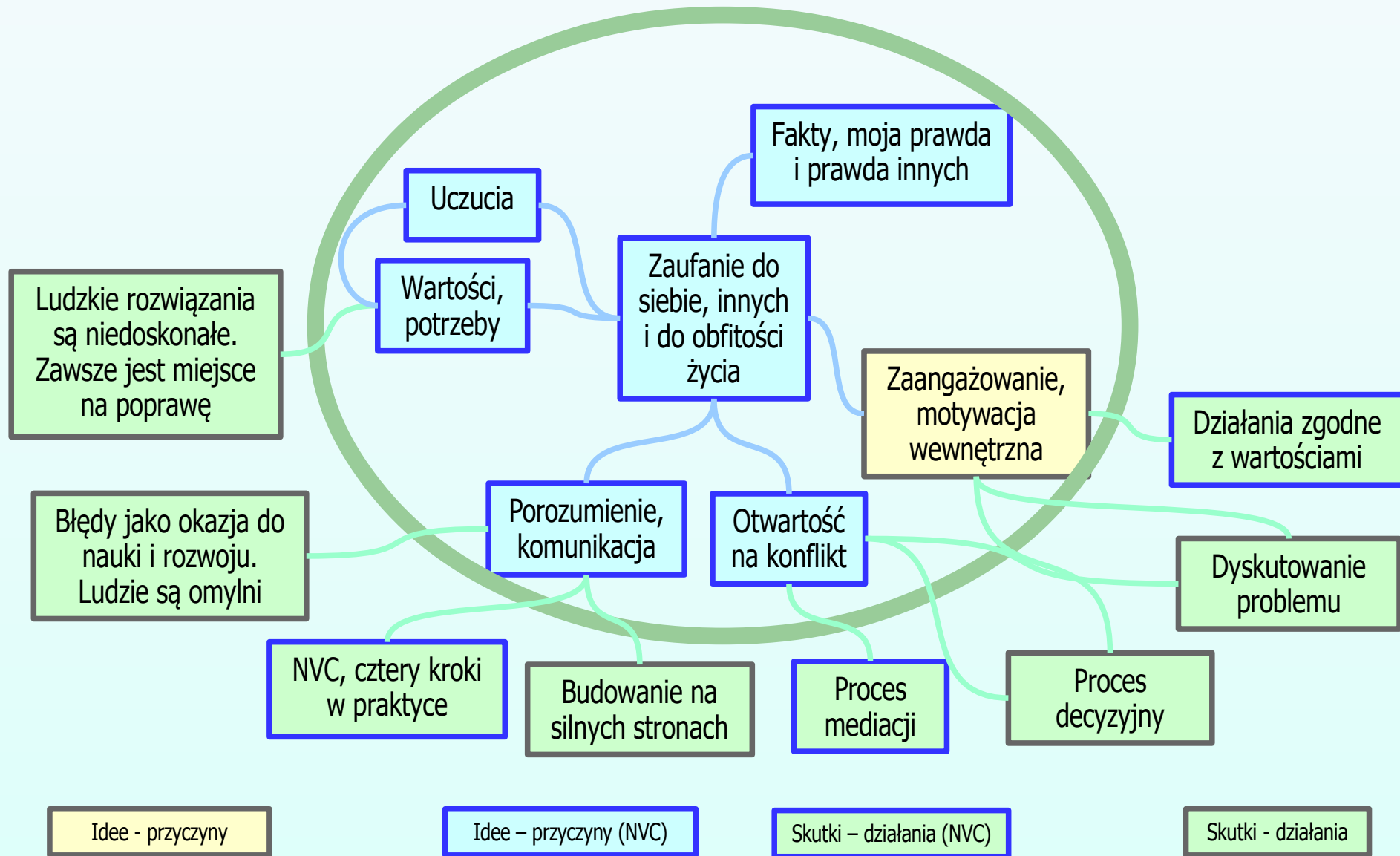
Idee - przyczyny

Idee – przyczyny (NVC)

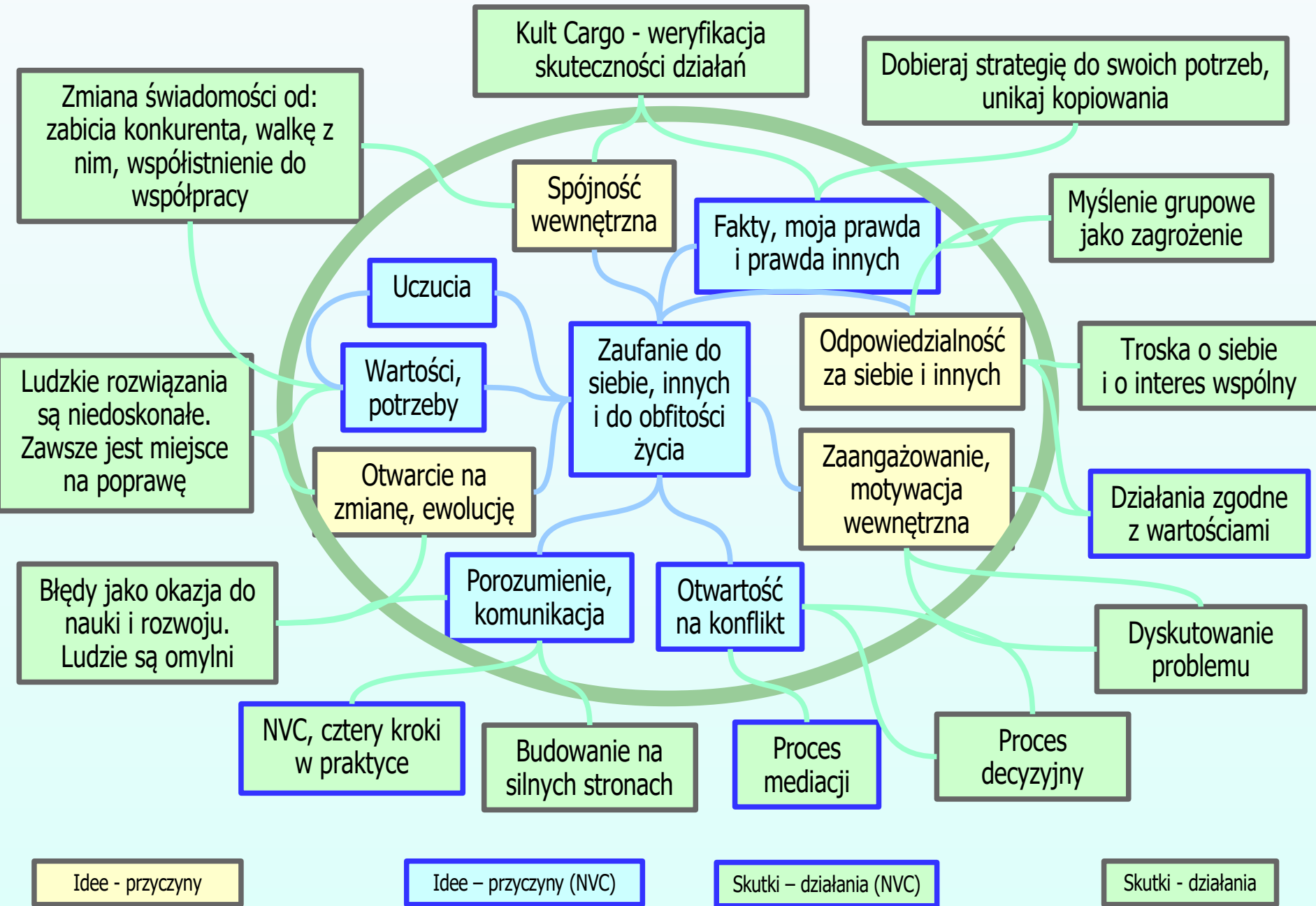
Skutki – działania (NVC)

Skutki - działania

# Kręgi idei-przyczyn i skutków-działań w turkusowym świecie



# Kręgi idei-przyczyn i skutków-działań w turkusowym świecie



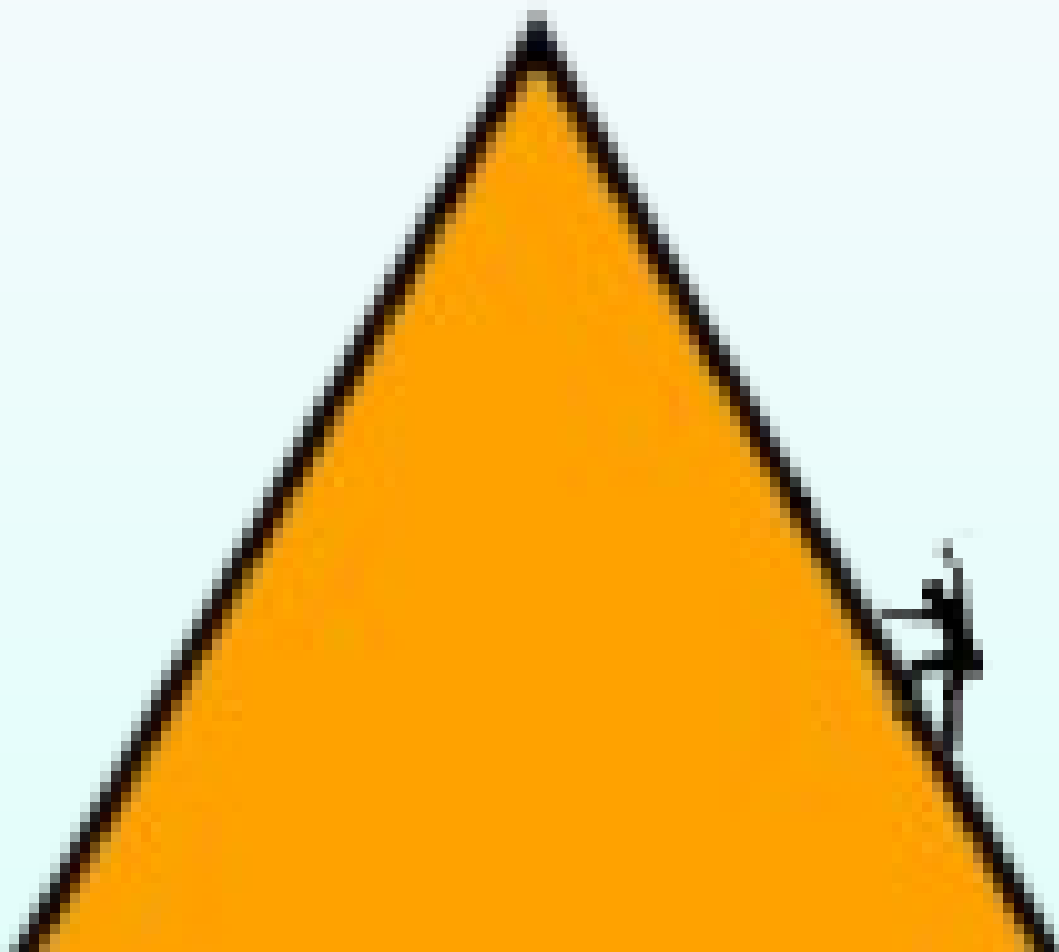
# Właściwe środowisko robi różnicę

E:\PENGUINS\_ICE\_SKATING.mp4

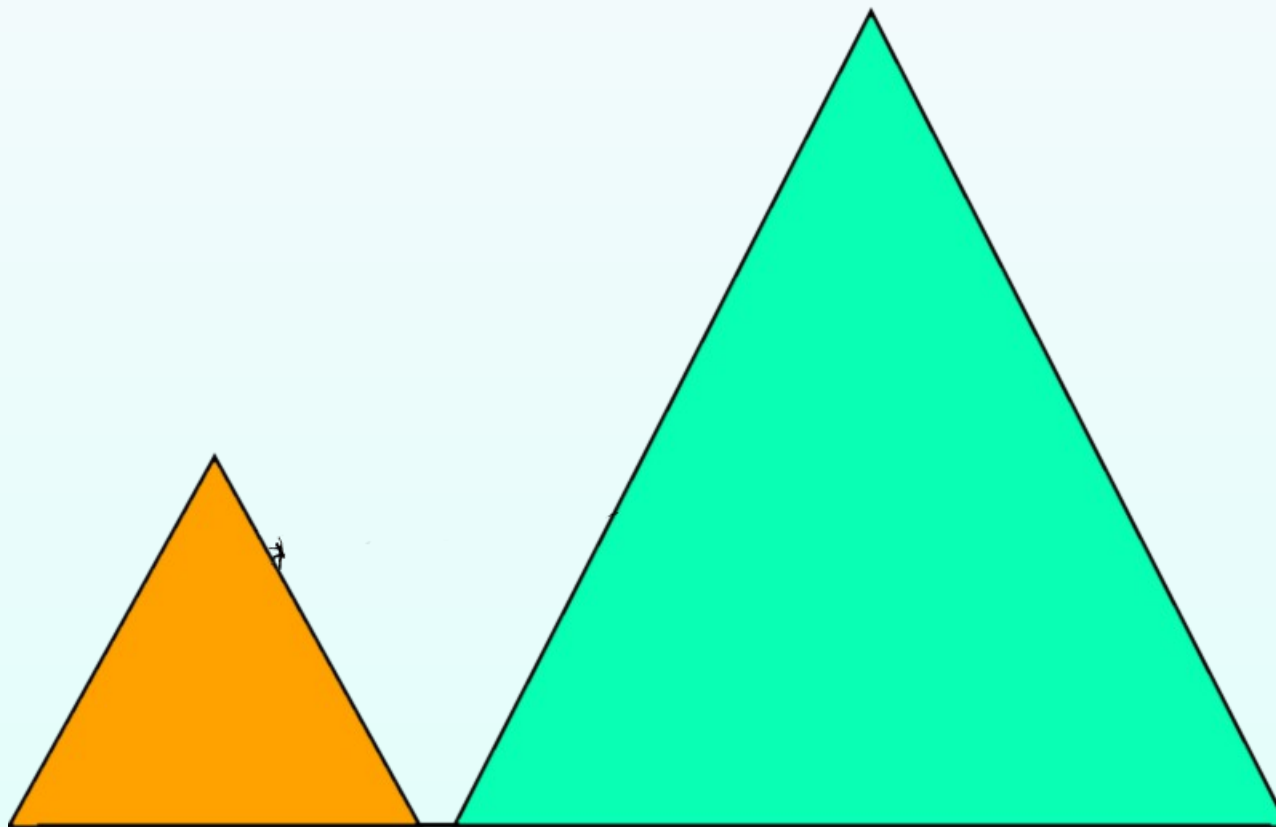
E:\PenguinsDoFlyInAntarcticBallet.mp4



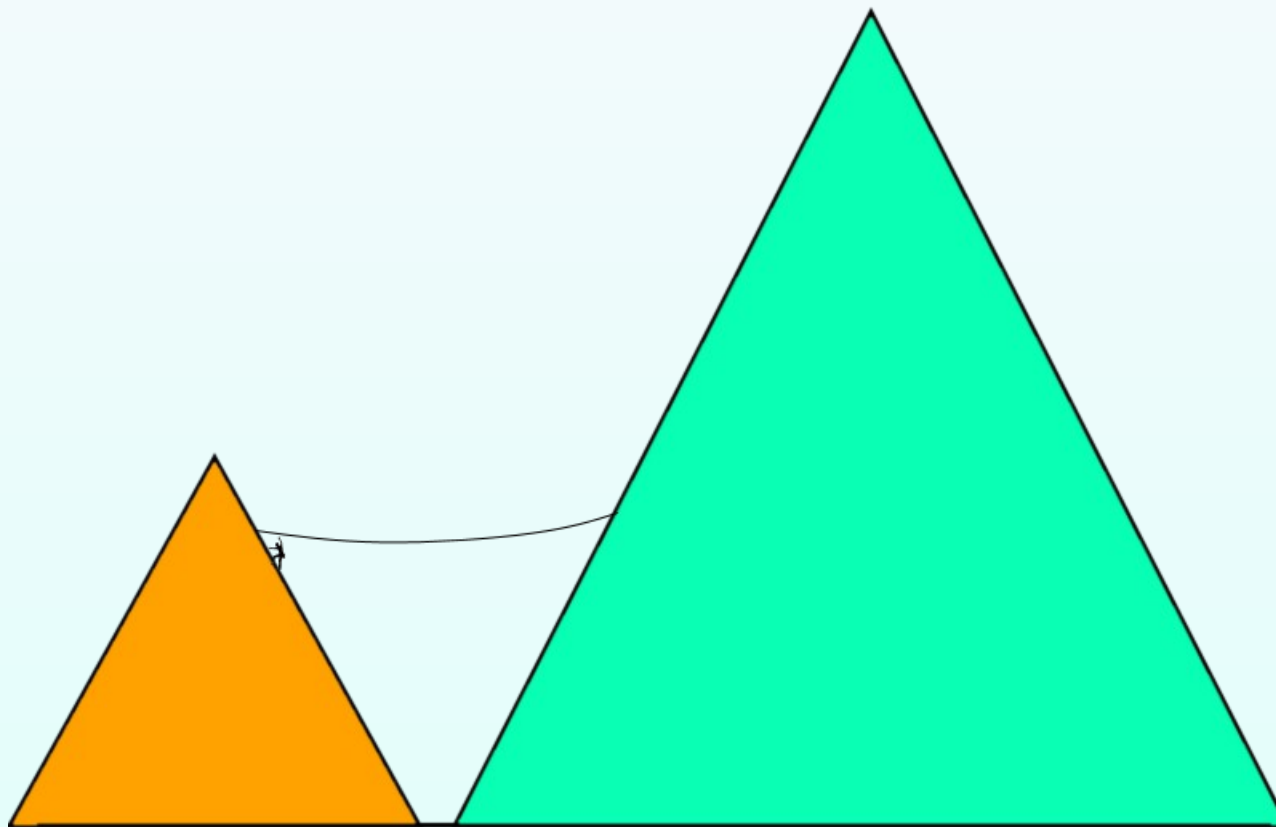
# Wspinaczka ku efektywności



# Wspinaczka ku efektywności



# Wspinaczka ku efektywności



# NVC w zarządzaniu

Cel:

Efektywne  
działanie dzięki  
zaufaniu i współpracy

[www.leance.org](http://www.leance.org)



*LeaNce*

Efficiency & Nonviolent Communication

# Sposób komunikacji oparty na czterech krokach

- obserwacja,
- uczucia,
- potrzeby / wartości,
- prośby



# Cztery kroki NVC

Z pośród różnych bodźców wybieram nieświadomie lub świadomie te, które łączą mnie z potrzebami dla mnie rzeczywiście ważnymi



Z dostępnego repertuaru zachowań wybieram nieświadomie lub świadomie domniemaną najpiękniejszą strategię aby zaspokoić moje potrzeby

# Power over – power with



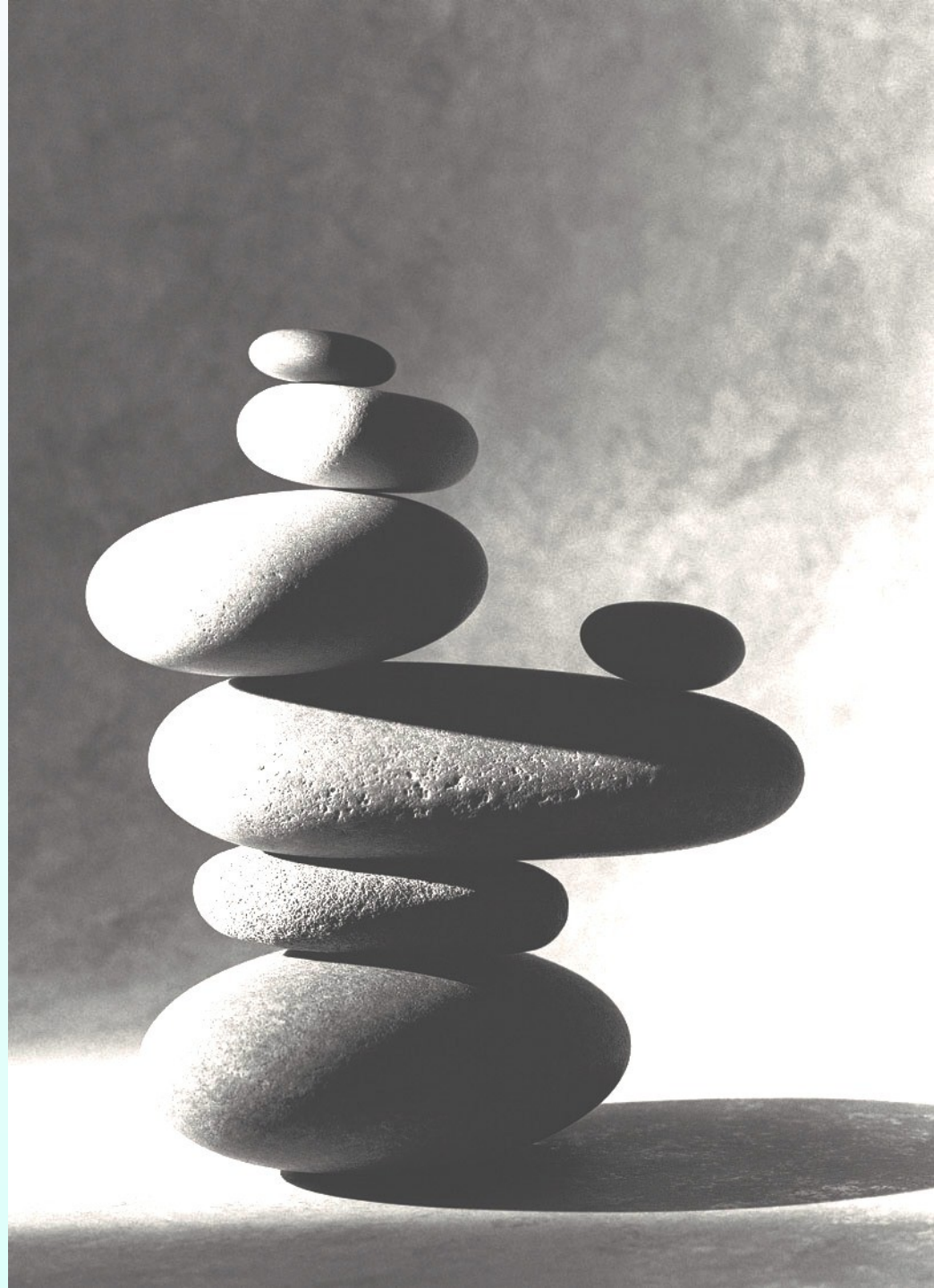
- **Władza - Moc nad innymi, moc z innymi**
- **Przemoc / wspólna moc - współmoc**

***Mając świadomość jak trudno jest oddzielić hierarchiczność od władzy/mocy, chciałabym zacząć właśnie od tego miejsca. Definiuję moc/władzę, po prostu, jako możliwość gromadzenia środków do zaspokajania potrzeb. Ta prosta definicja była dla mnie olśnieniem, z dwóch powodów. Jeden z nich jest taki, że natychmiast stało się to jasne, że każdy z nas potrzebuje mocy/władzy, inaczej nie byłby w stanie zadbać o swoje potrzeby. Drugi powód to taki, że jeżeli w ten sposób ją definiuję, moc/władza sama w sobie jawi się jako neutralna, a na dodatek konieczna. Ta definicja oddziela moc/władzę od tego w jaki sposób jest używana: niezależnie od przyzwyczajień językowych, moc/władza nad innymi – to coś co robimy – to wybór jak używamy posiadanej mocy.***



# Zależność, niezależność a współzależność

- Uznanie współzależności jako istoty relacji społecznych. Każdy jest odpowiedzialny za siebie, swoje działania i reakcje oraz współdziała z innymi w osiągnięciu celu.
- Odpowiedzialność za zaspokajanie własnych potrzeb – kreatywne myślenie – co mogę zrobić, aby mi się lepiej pracowało?





# Empowering

Wspieranie wszystkich w zaufaniu do siebie i własnej mocy, sprawstwa i decyzyjności (empowering) – podejmowanie wyzwań w strefie strategicznego dyskomfortu

[www.leance.org](http://www.leance.org)

# Rozwiązywanie konfliktów poprzez mediacje oparte na NVC

- Zaufanie do intencji
- Docieranie do potrzeb
- Szukanie efektywnych strategii



# Dzień otwarty na Wildze



# Dzień otwarty na Wildze

fot. Daria Zuber



# Dzień otwarty na Wildze





# Dzień otwarty na Wildze





# Dzień otwarty na Wildze

fot. Daria Zuber



# Dzień otwarty na Wildze



# Dzień otwarty na Wildze



# Dzień otwarty na Wildze



# Dzień otwarty na Wildze



# Dzień otwarty na Wildze



# Dzień otwarty na Wildze

fot. Daria Zuber



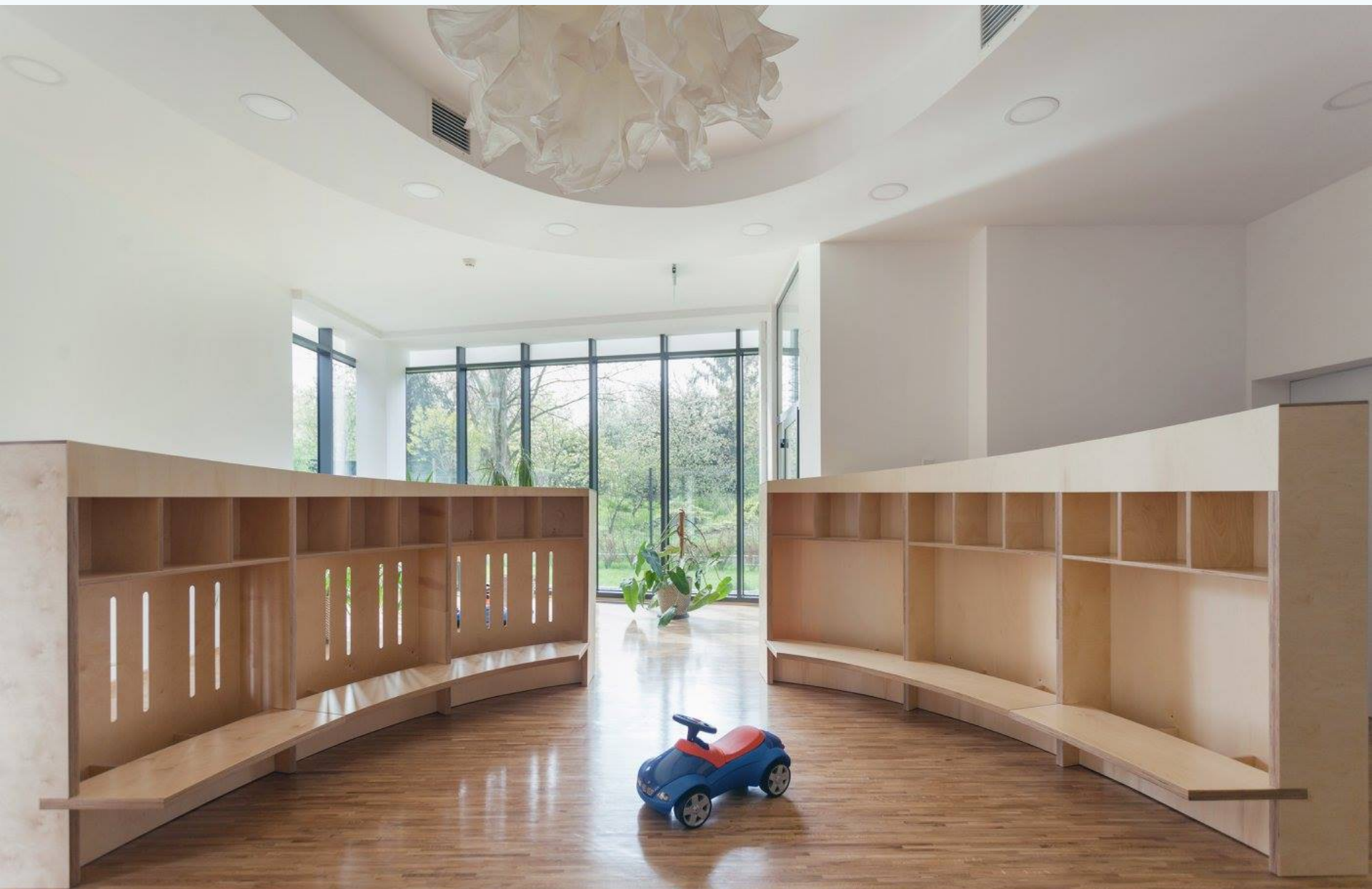
# Dzień otwarty na Wildze



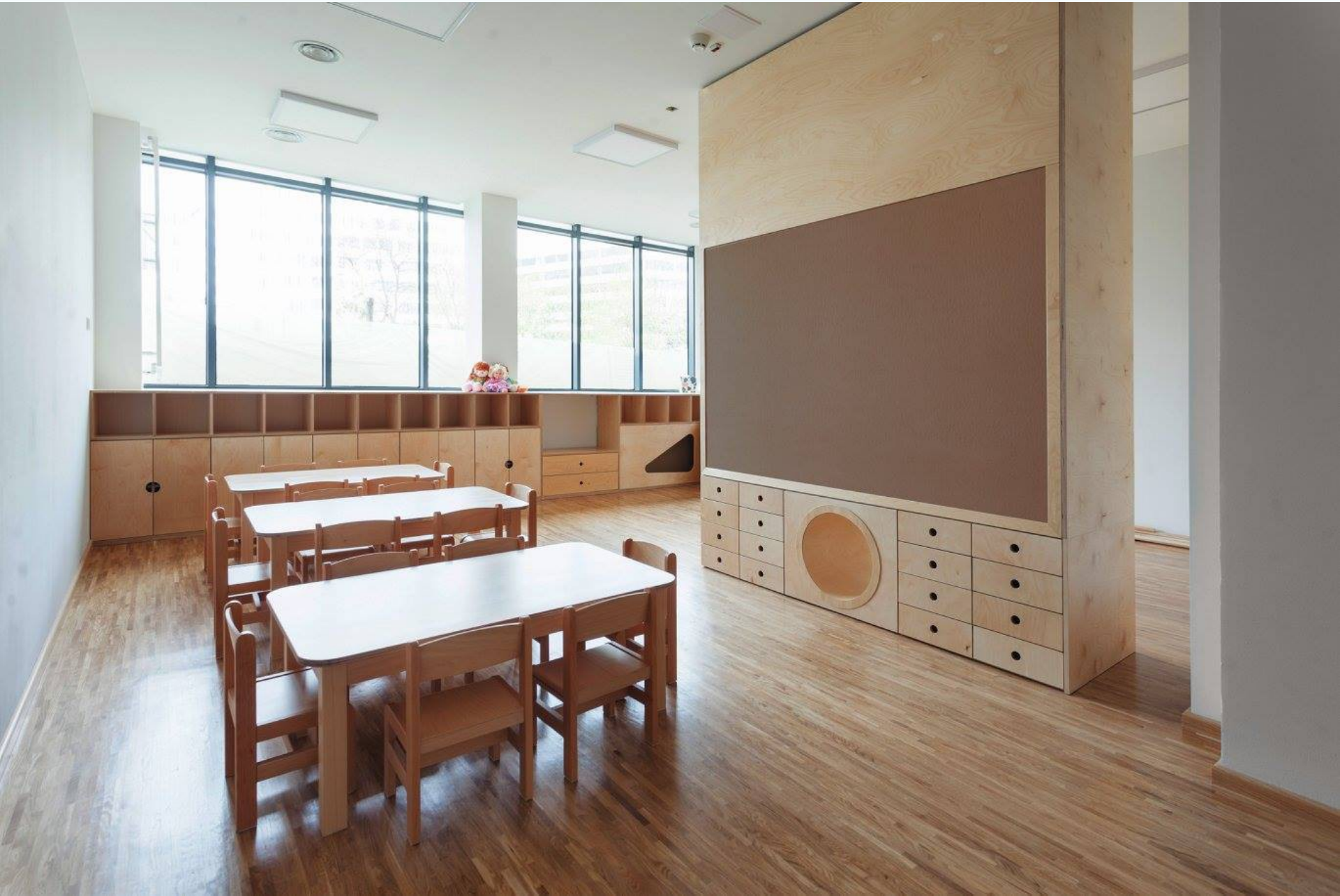
foto. Daria Zuber



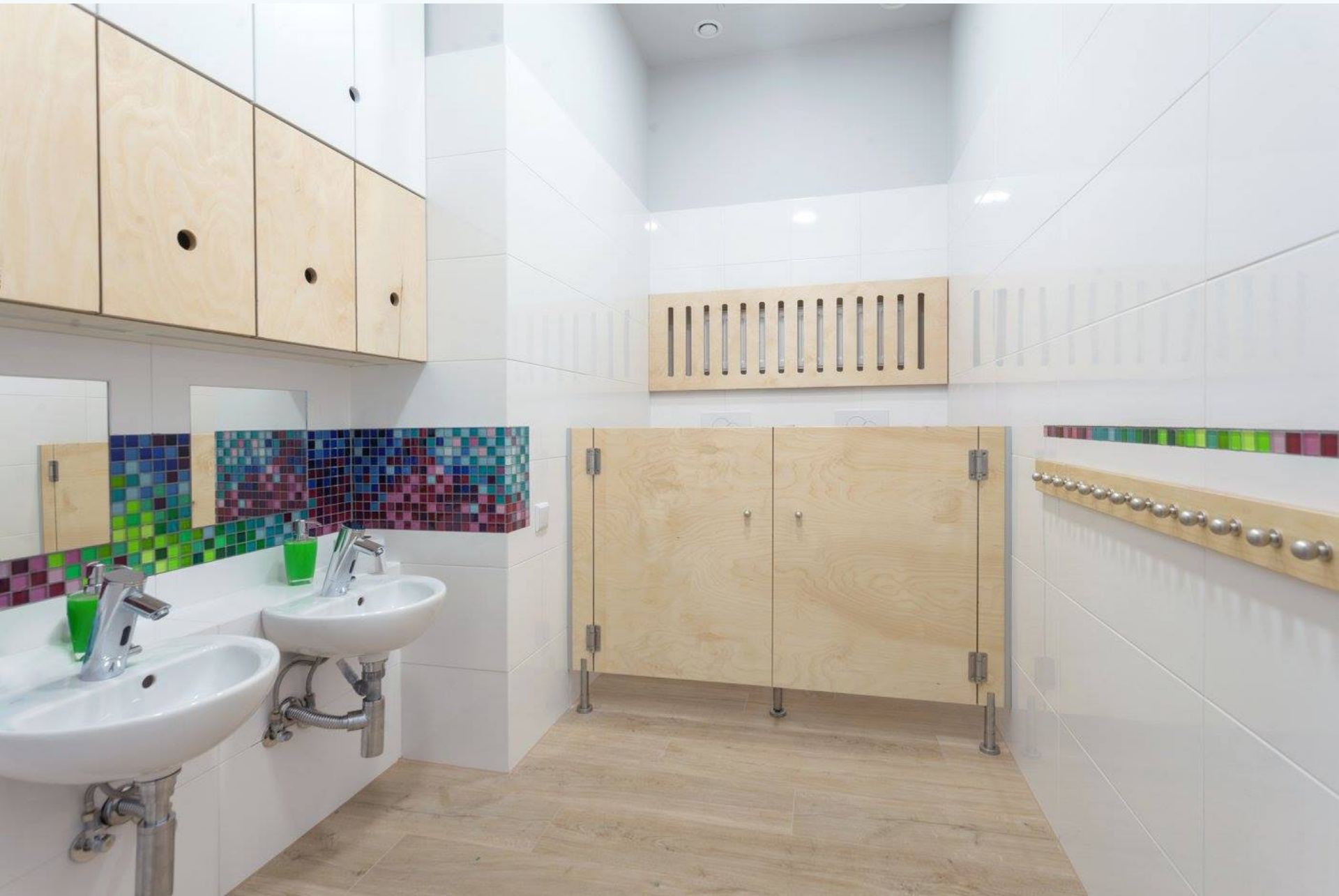
# Dzień otwarty na Wildze



# Dzień otwarty na Wildze



# Dzień otwarty na Wildze



**Dziękujemy za państwa czas i uwagę**