

Spis treści

Przedmowa wydawcy	11
Język inkluzywny	12
Podziękowania	13
Wprowadzenie	15
Rozdział 1: Jak uzyskać certyfikację CNVC?	19
Informacje ogólne	19
Etapy procesu certyfikacyjnego	20
Rozdział 2: Proces certyfikacji i dzielenie się NVC – Twoje intencje	24
Twoje intencje	24
I. Ja jako trener NVC	25
II. Zmiana społeczna	28
III. Duchowość	30
IV. Przynależność do społeczności NVC	33
V. Dzielenie się NVC jako certyfikowana trenerka	35
<i>Matriks: ścieżki do wolności</i> – narzędzie umożliwiające ocenę własnych umiejętności	38
Rozdział 3: Decyduję się przystąpić do procesu certyfikacji – co dalej?	42
Na początku ścieżki	42
Rekomendacja od osoby certyfikowanej przez CNVC	42
Wybór asesora	45
Rejestracja i list intencyjny	46
Rozdział 4: Wiedza o NVC	50
Elementy wiedzy o NVC	50
Definicja, czyli co to jest NVC	53
:: Perspektywa Kathleen Macferran i Jareda Finkelsteina	54
:: Perspektywa Marianne Göthlin	56
:: Perspektywa Roberta Gonzalesa	57
:: Perspektywa Miki Kashtan	58
:: Perspektywa zawarta w <i>Matriksie</i>	62
Model NVC: części i komponenty	65
Procesy NVC	70
:: Podział procesów NVC zaproponowany przez Klausę Karstädt	71
:: Procesy NVC – lista zawarta w CPP	72
Kluczowe rozróżnienia	88
:: Krótki opis rozróżnień wg Kathleen Macferran	89
:: Dodatkowe rozróżnienia od Kathleen Macferran	94
:: Jak opisywać własne rozumienie rozróżnień kluczowych w portfolio?	96

Podsumowanie procesu uczenia się	149
IIT – Intensywne Międzynarodowe Szkolenie	151
Lista ukończonych szkoleń NVC	153
Rozdział 5: Życie w duchu NVC	155
Czym jest życie w duchu NVC i integralność	155
Stosowanie NVC – kluczowe intencje	158
Szukanie strategii wspierających życie w duchu NVC	161
Naturalizacja języka NVC	169
Prowadzenie dziennika	172
:: Dziennik – Robert Gonzales	173
:: Dziennik szakala – Bridget Belgrave	175
:: Dziennik żyrafy – Bridget Belgrave	175
:: Dziennik wdzięczności	176
Feedback, czyli jak postrzega Cię społeczność NVC i bliskie osoby	177
:: Feedback w ujęciu NVC	178
:: Jak dawać i przyjmować feedback?	179
:: Jak zbierać feedback i się z niego uczyć?	180
:: Od kogo możesz zbierać feedbacki?	181
:: Ćwiczenie: Jak pracować z feedbackiem w życiu?	181
:: Przyjmowanie i oferowanie feedbacku	185
:: Formularz informacji zwrotnej od trenerów i społeczności NVC	186
Rozdział 6: Dzielenie się NVC	189
Dlaczego wolimy sformułowanie „dzielenie się NVC” a nie „nauczanie NVC”?	189
Rozróżnienie: Życie w duchu NVC – Używanie narzędzi NVC – Nauczanie NVC	191
Certyfikacja trenerska	192
Uczenie się z doświadczeń	193
Tworzenie społeczności trenerów i trenerek NVC – założenia, sens, cel	193
Jak się pokazujesz w świecie jako trener/trenerka empatycznej komunikacji?	194
Kompetencje trenerskie	198
I. Życie w duchu NVC a bycie trenerem/trenerką	198
II. Przygotowania do warsztatów/szkoleń	199
III. Planowanie struktury szkolenia	201
IV. Materiały szkoleniowe	203
V. Zarządzanie procesem grupowym	204
VI. Realizacja celu szkolenia	206
VII. Ewaluacja	208
VIII. Świadomość siebie jako trenerki	209

Nauczanie oparte na zasadach – budowanie treści szkolenia a zasady NVC	210
Prowadzenie szkolenia/warsztatów – zestaw wskazówek i pytań do refleksji	212
Zmiana społeczna	220
Duchowość NVC na szkoleniach	225
Pytania i wątpliwości zgłaszane przez osoby uczestniczące w warsztatach NVC	228
Nawiązywanie kontaktu ze sobą i wychodzenie z reaktywności	231
Dzielenie się NVC bez certyfikacji	234
Trenerski kodeks etyczny	235
Prowadzenie szkoleń i refleksja nad procesem uczenia się	235
Formularze związane z dzieleniem się NVC	242
Twoje reakcje i nowe odkrycia	245
Nagranie wideo dla asesora	246
Rozdział 7: Zakończenie procesu certyfikacji	247
Mam zebraną dokumentację i co dalej?	247
:: Portfolio	247
Pre-assessment	248
:: Feedback od społeczności	248
:: Formy i przebieg pre-assessmentu	250
:: Przygotowania do pre-assessmentu	251
:: Po pre-assessmencie	255
Assessment	257
:: Logistyka	257
:: Istota i cel assessmentu	258
:: Przygotowania do wyjazdu na assessment	258
:: Świadomość siebie podczas assessmentu	263
:: Rola społeczności	263
:: Przebieg assessmentu	264
:: Struktura assessmentu krok po kroku	265
Co dalej po assessmencie?	285
Podsumowanie	287
Załączniki	290
A Lista rekomendowanych książek w języku angielskim	291
B Polecane strony internetowe	292
C Struktura procesu certyfikacji trenerskiej CNVC	293
D Pytania i odpowiedzi dotyczące uzyskania certyfikacji CNVC	297
E FAQ – lista często zadawanych pytań przez uczestników i uczestniczki szkoleń lub warsztatów	298
F Ćwiczenia polegające na wchodzeniu w rolę – przykładowe tematy scenek	299

G Formularze:	306
:: Formularz informacji zwrotnej od trenerów i społeczności NVC	307
:: Formularz informacji zwrotnej od osoby, która uczestniczyła w warsztatach	310
:: Dziennik szkoleń	312
Bibliografia	323
O autorkach	324
O wydawnictwie Miejsce Ludzi	326
Nasze książki	327
Recenzje	329