

비폭력대화 교육 안내

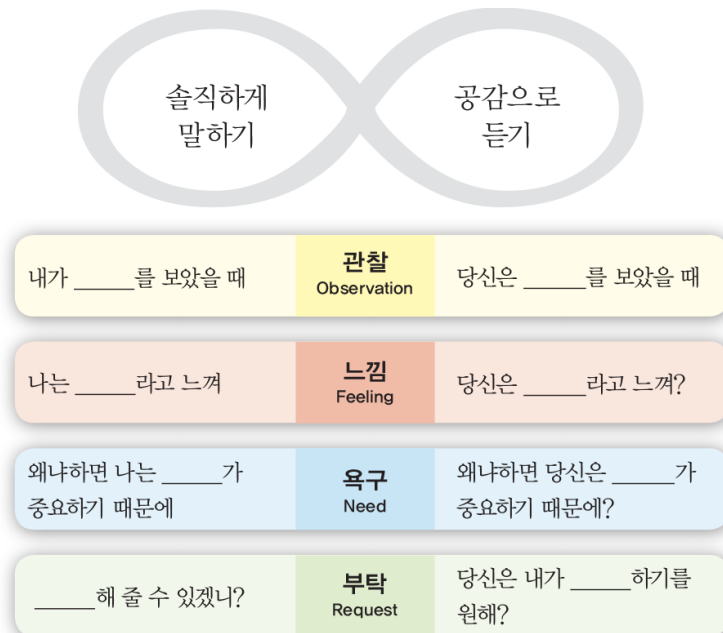
1. 비폭력대화

비폭력대화(NVC, Nonviolent Communication)는 우리의 본성인 연민으로 인간관계를 맺고 갈등을 평화롭게 해결하는데 도움이 되는 공감에 기반한 대화 방법입니다. **연민의 의식으로 자기 자신을 깊이 이해하고, 다른 사람들과 가슴으로 연결**하도록 돕습니다.

듣기 힘든 말을 들었을 때 습관적이고 자동적인 반응이 아니라, 자기 마음에서 일어나는 것을 명료하게 인식하여 진솔하게 표현하도록 도와 상대방과 저항이나 반격이 아닌 협력관계로 나아갈 수 있습니다. 또한 관찰, 느낌, 욕구NEED, 부탁에 바탕을 둔 공감적인 태도로 상대방이 어떤 식으로 말을 하건 자신의 중심을 잃지 않으면서 귀 기울여 주의 깊게 들을 수 있습니다.

미국의 임상심리학 박사인 마셜 로젠버그가 만든 소통 방법으로 1960년대에 미국에서 시작되어 현재 70개국이 넘는 지역에서 800여명의 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.
 - 인원: 8~20명
 - 교재: NVC1,2,3 과정별 표준 교재 사용
 - 온라인교육과 오프라인 교육 모두 가능합니다. 단 교육시간의 차이가 있을 수 있습니다.

(1) NVC 소개

구성	상세 내용
2~3시간	비폭력대화의 모델과 목적 소개 소통이 힘들었던 경험을 비폭력대화의 모델로 표현하기

(2) NVC1 (18시간 내외)

일정	상세 내용
1강 (3시간)	비폭력대화의 목적과 모델 (개관)
2강 (3시간)	<p>비폭력대화의 모델 (관찰, 느낌, 욕구, 부탁) 그때그때의 상황을 관찰로 있는 그대로 보고, 그 상황에서 자신의 느낌을 알아차려 느낌 뒤에 있는 욕구(Need)와 연결한다. 그리고 상대의 선택을 존중하며 열린 마음으로 부탁하기</p>
3강 (3시간)	<p>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</p>
4강 (3시간)	<p>공감하기 다른 사람이 무슨 말을 하든지 그것을 나에게 대한 비난이 아니라 그 사람의 아픔을 말하는 것임을 인식하고, 그 사람의 느낌과 욕구에 초점을 맞추기.</p>
5강 (3시간)	<p>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</p>
6강 (3시간)	<p>감사 무언가를 받으려는 의도에서가 아니라 우리 모두가 서로의 삶에 기여할 수 있는 능력을 갖고 있다는 사실을 축하하고 서로 기쁨을 나누기 위해 감사를 주고받기.</p>

(3) NVC2 (24시간 내외)

일정	상세 내용
1강 (3시간)	NVC 네 요소와 두 측면 복습
2강 (3시간)	자기공감 (후회에서 배우기) 우리가 실수를 했을 때, 자신의 행동이 잘못되었다거나 나쁘다는 식으로 자책을 하는 경향이 있다. 자신을 미워하거나 자존감을 잃지 않으면서, 자신의 한계에서 배우고 똑같은 선택을 반복하지 않는 방법을 배운다.
3강 (3시간)	분노를 온전히 표현하기(1) 분노를 새롭게 이해하고, 화나는 상황에서 다른 사람이나 자신에게 상처를 주지 않으면서 분노를 표현하기 위한 자기내면작업을 한다.
4강 (3시간)	분노를 온전히 표현하기(2) NVC 모델로 분노를 안전하게 표현하며 서로 이해하고 연결한다.
5강 (3시간)	공감(Empathy) / Need 명상 공감 연습과 Need 명상을 통해 삶의 긍정적인 에너지를 회복한다.
6강 (3시간)	거절("No")하기와 듣기 우리는 마음이 약해서 혹은 불이익을 당할까봐 거절하지 못하여 스트레스를 느끼며 산다. 모든 거절(No)은 다른 무엇인가에 Yes를 하는 것이다. 즉, 지금 자기 삶에 어떤 다른 Need를 돌보려는 노력이다. 거절(No)을 Yes와 똑같은 마음으로 받아들이고, 거절을 기꺼이 표현할 수 있을 때 모두의 욕구를 만족시키는 방법을 찾기 위한 진정한 대화가 가능하다.
7강 (3시간)	선택하면서 살기 자신의 내면에서 스스로에게 하는 자기강요('해야만 한다')는 우리를 즐거운 마음으로 살기 힘들게 한다. 습관이나 당위에 의해서 살아가는 것이 아니라, 자신의 욕구에 기반한 기꺼운 선택으로 살아가는 연습을 한다.
8강 (3시간)	감사(듣고 싶었던 감사) 매일의 삶에서 감사 표현을 주저하게 하는 생각들을 돌아보며, 내가 듣고 싶었지만 그 말을 듣지 못했던 상황을 다룬다.

(4) NVC3 (24시간 내외)

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)	공감 심화 다양한 방식으로 다른 사람의 말을 존재로 듣는 공감연습을 한다. 인정에서 자유롭기 인정 뒤에 있는 진정한 자신의 욕구를 발견하고 다른 사람의 인정으로부터 자유로워져 자기 삶의 주인으로 살아간다.
4강 (3시간)	Need에 기반한 부탁 부탁은 Need를 충족하기 위함이지 부탁 자체가 받아들여지는 것이 목적이 아니다. Need 에너지와 연결하여 부탁할 때 상대가 부탁을 들어주지 않아도 그 말을 받아들일 여유가 생기고, 부탁을 더욱 창의적으로 할 수 있다.
5강 (3시간)	두려운 진실(Scary Honesty) 표현하기 솔직한 표현을 어렵게 하는 두려움을 직면하고 보살펴서, 두려움에서 자유로워져서 자기표현을 더욱 편하게 한다.
6강 (3시간)	지배체제(power over/under)에서 파트너체제(power with)로 (1) 누군가 나에게 힘을 써서 내가 자신의 가치관을 지키지 못하고 그것에 반하여 행동을 한 상황을 다룬다. 상대적으로 힘이 없는 위치에 있을 때 상대의 말에 복종하거나 반항하는 마음으로 받아들이기보다는 자신과의 연결을 유지하면서 동시에 상대의 욕구도 추측해보는 노력이 필요하다.
7강 (3시간)	지배체제(power over/under)에서 파트너체제(power with)로 (2) 내가 누군가에게 힘을 썼던 상황을 다룬다. 우리가 힘을 가진 위치에 있을 때에는 우리의 말이 상대에게 비판이나 강요로 들릴 가능성이 있다는 것을 의식하고 연결하는 것이 필요하다. 나의 욕구를 충족하는 동시에 다른 사람의 욕구를 존중하는데 우리의 힘을 사용하는 쪽으로 우리의 의식을 바꾸며 파트너 체제로 살아가는 삶을 실천한다.
8강 (3시간)	감사: 일상에서 감사하는 태도를 기르기 미래에서 온 편지

4. 주제별 교육

(1) NVC중재

NVC기술과 정신으로 갈등을 중재하는 방법을 안전한 배움 공동체에서 함께 배우고 익히는 과정입니다. 삶의 모든 영역에서 일어나는 여러 갈등(나의 내면에서 일어나는 갈등, 나와 다른 사람 사이의 갈등, 다른 사람들 사이의 갈등)을 다루는데 필요한 기술과 능력을 향상시키는 것을 목표로 합니다.

(2) IIT국제심화교육(International Intensive Training)

경험있는 CNVC공인트레이너가 진행하는 9박 10일 숙박교육입니다. 비폭력대화에 "몰입하는 경험"을 통해 NVC지식, 의식, 역량을 심화합니다.

(3) 코어자칼(Core Jackal)

어린시절의 상처나 오랫동안 사회적 조건화로부터 내면화된 핵심신념(필터-코어자칼)을 찾아 의식하고 공감으로 바라봄으로써, 그로부터 자유로워져서 좀 더 평화롭고 즐겁고 창조적인 삶을 살 수 있도록 돕습니다.

(4) NVC댄스(Dance Floor)

바닥에 나열된 카드 위를 내면 작업 진행에 따라 움직이며 시각화하는 동시에 일어나는 몸의 감각을 활용하여 NVC프로세스를 배우고 익힙니다. 안전한 배움의 장에서 평소에 하기 힘들었던 대화를 역할극으로 시도해 봅니다. 소규모 그룹 활동을 통해 직접 자신의 사례를 다루는 "댄스"를 하거나 진행을 해보는 경험을 하게 됩니다.

(5) 기타

치유와 화해, 몸을 깨우다. 분노 다루기, CNVC 해외 공인트레이너 초청특강 등 다양한 주제 강좌

5. 대상별 교육

(1) 교사교육

교사의 자기 공감, 소통하는 교실 만들기, 학생/학부모 상담하기, 교실에서의 갈등중재교육, 티스쿨 원격연수

(2) 기업교육

직급별 의사소통교육, 리더십 교육, 갈등관리교육, 조직문화 회복/개선 교육, 직장내 괴롭힘/성희롱 행위자 인식 개선 및 회복을 위한 1:1교육

(3) 부모교육

부모가 먼저 한 인간으로 생동감을 회복하고, 자녀를 존중하며 서로의 삶을 공감함으로써 행복하고 풍요로운 가정 문화를 만들어 갈 수 있도록 구체적인 방법을 배우고 실천합니다.

(4) 어린이와 청소년을 위한 프로그램 '스마일키퍼스'-별도 상세 안내 참고

다양한 상징적인 표현활동(놀이, 그림, 말하기, 듣기, 협동 활동, 몸으로 표현하기 등)으로 진행됩니다. 강사는 판단이나 조언 대신 이해와 공감으로 반응하고, 참가자 간의 상호작용을 통해 배웁니다.

(5) 공공 공익기관

의료기관: 건강한 병원을 위한 의료진, 환자의 의사소통 교육

경찰, 군대, 교정기관: 스트레스 조절 능력 향상, 자기돌봄, 조직문화개선을 위한 의사소통

사회복지기관, 비영리단체: 활동가들의 자기 돌봄, 효율적 의사소통과 결정

(7) 기타

청년, 대학생, 부부 등