

인간관계와 의사소통을 위한 공감의 언어

비폭력대화 교육과정안내

NVC Nonviolent Communication

강사 출강 교육 - 성인



한국비폭력대화교육원

www.krnvcedu.com

CONTENTS

03 비폭력대화(NVC) 소개 • 효과

05 교육과정

06 기본교육 상세 안내

10 주제/대상별교육 상세 안내

16 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.

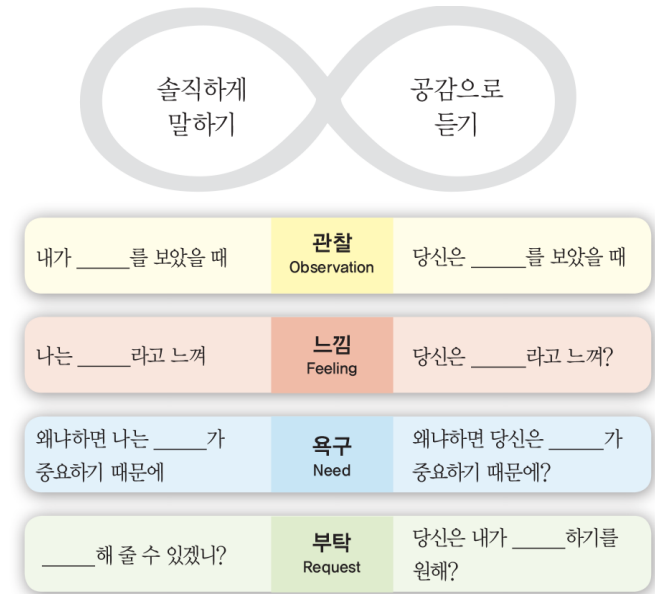
마셜 로젠버그가 만든 소통 방법으로 1960년대에 시작되어 현재 70개국 이상에서 800여명 이상의 국제공인트레이너들이 기업, 조직, 기관을 비롯한 공동체와 개인, 가족, 학교, 의료, 외교협상 등 다양한 분야에서 활동하고 있습니다.

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.



비폭력대화NVC 효과

✓ 솔직한 자기표현과 공감으로 듣기

상대와 자신을 비난하지 않고 솔직한 자기 진실을 표현할 수 있고, 상대의 이야기를 공감으로 들을 수 있게 되어 서로 연결하는데 도움이 됩니다.

✓ 선택하는 힘 기르기

일상에서 일어나는 일에 습관적이고 자동적인 반응에서 벗어나 내가 선택하는 방법으로 대응할 수 있는 힘을 기르게 됩니다.

✓ 온전하게 분노를 표현하기

우리의 분노를 깊이 이해하게 되며 습관적으로 참거나 파괴적인 방법으로 표현하는 대신 서로 이해가 깊어지는 방식으로 온전히 표현할 수 있게 됩니다.

✓ 자기이해를 통한 내적 성장

깊은 자기이해를 통해 자신의 우울, 분노, 지난날의 상처를 스스로 회복할 수 있습니다.

✓ 존중과 신뢰의 조직/공동체

직장이나 공동체에서 서로 다른 점을 존중하는 소통 방법을 배우고, 신뢰와 협력을 바탕으로 효율적으로 일할 수 있습니다.

교육과정 한 눈에 보기

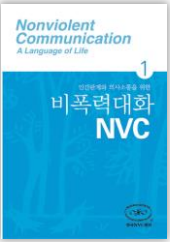
수강대상	처음 배우시는 분	NVC1 이수	NVC2 이수	NVC3 이수
기본교육	NVC 특강 NVC 소개 NVC 1	연습 NVC 2	연습 NVC 3	연습
대상별 교육	<ul style="list-style-type: none"> • 부모교육 • 교사교육/교육기관 • 어린이청소년(스마일키퍼스 프로그램) • 기업교육 • 공공기관 • 의료기관 • 기타 청년, 부부, 부모자녀 등 			
주제 교육	<ul style="list-style-type: none"> • 공감테이블 그로그 • 놀이로 배우는 NVC • 자기연결 챌린지 • 비난에서 살아남기 	<ul style="list-style-type: none"> • 분노다루기 • NVC 댄스플로어 • 회복적 서클 • 돈과 NVC • 일상에서 NVC로 대화하기 • 현존하며 공감하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 수치심다루기 • 코어자칼 • 치유와 화해 • 욕구명상 • 스마일키퍼스 진행교육 • NVC중재 집중교육 	<ul style="list-style-type: none"> • NVC LIFE

※ 이 외에도 요청과 필요에 맞춰 다양한 교육을 제공합니다

NVC 특강 · NVC 소개

시간	2~3시간	4~8시간	10~14시간
교육내용	<ul style="list-style-type: none"> • NVC 기본 모델 -관찰 느낌 욕구 부탁 • NVC로 소통하기 	<ul style="list-style-type: none"> • NVC 기본 모델 -관찰 느낌 욕구 부탁 • 솔직한 자기표현 • 공감 	<ul style="list-style-type: none"> • NVC 기본 모델 -관찰 느낌 욕구 부탁 • 솔직한 자기표현 • 공감 • 4가지 다르게 듣기 -듣기 힘든 말을 들었을 때 나의 선택 • 감사
진행방법	강의, 시연	강의, 시연, 실습	강의, 시연, 실습
인원구성	소규모/대규모 가능	8~20명	8~20명
장소	오프라인 (전국 각 지역) / 온라인		

NVC 1

대상	누구나 (성인)	교육내용	<ul style="list-style-type: none"> • NVC 기본 모델(관찰, 느낌, 욕구, 부탁) • 솔직한 자기표현 • 진정한 대화를 방해하는 요소들 • 공감 • 네 가지 선택(4 Ears) • 감사
인원구성	8~20명		
교재			
교육장소	<p>오프라인 (전국 각 지역)</p> <p>현장(대면)에서 강의, 시연, 실습으로 이루어진 참여형 교육입니다.</p>	<p>온라인</p> <p>zoom 실시간 화면으로 참여하는 교육으로, 화면을 끄거나 이동 중 참여는 출석으로 인정하지 않습니다.</p>	
교육시간	총 18시간 교육, 15시간 이상 수강 시 이수		
비용	<ul style="list-style-type: none"> • 교육비: 별도 문의 기관의 성격에 따라 상이함 • 교재비: 권당 15,000원 		

NVC 2

대상	교육원에서 인정하는 강사에게 NVC 1 과정을 이수하신 분	교육내용	<ul style="list-style-type: none"> • NVC 모델로 말하고 듣기 • 자기공감 • 분노를 온전히 표현하기(1) • 분노를 온전히 표현하기(2) • 공감 / Need 명상 • 거절("No")하기와 듣기 • 선택하면서 살기 • 감사
인원구성	8~20명		
교재			
교육장소	<p>오프라인 (전국 각 지역)</p> <p>현장(대면)에서 강의, 시연, 실습으로 이루어진 참여형 교육입니다.</p>	<p>온라인</p> <p>zoom 실시간 화면으로 참여하는 교육으로, 화면을 끄거나 이동 중 참여는 출석으로 인정하지 않습니다.</p>	
교육시간	총 24시간 교육, 21시간 이상 수강 시 이수		
비용	<ul style="list-style-type: none"> • 교육비: 별도 문의 기관의 성격에 따라 상이함 • 교재비: 권당 12,000원 		

NVC 3

대상	교육원에서 인정하는 강사에게 NVC 2 과정을 이수하신 분	교육 내용	<ul style="list-style-type: none"> • NVC가 추구하는 세 영역, 대화의 두 가지 측면 • 4코너 • 인정에서 자유롭기 • Need에 기반한 부탁 • 공감 심화 • 두려운 진실 Scary Honesty 표현하기 • 지배체제 Power over/under에서 파트너체제 Power with로 • 감사
인원구성	8~20명		
교재			
교육장소	<p>오프라인 (전국 각 지역)</p> <p>현장(대면)에서 강의, 시연, 실습으로 이루어진 참여형 교육입니다.</p>	<p>온라인</p> <p>zoom 실시간 화면으로 참여하는 교육으로, 화면을 끄거나 이동 중 참여는 출석으로 인정하지 않습니다.</p>	
교육시간	총 24시간 교육, 21시간 이상 수강 시 이수		
비용	<ul style="list-style-type: none"> • 교육비: 별도 문의 기관의 성격에 따라 상이함 • 교재비: 권당 12,000원 		

주제 교육 - 처음 배우시는 분 대상

□ 공감테이블 그로그

공감카드게임을 활용해 공감의 요소에 다양한 방법으로 접근합니다.

공감을 보다 쉽게 경험하고 참가자들이 스스로 공감받고 공감하는 즐거움을 느끼도록 구성된 워크숍입니다.

□ 놀이로 배우는 NVC

다양한 자기표현과 놀이를 통해서 NVC를 쉽고 재미있게 경험할 수 있습니다.

지치고 힘든 일상에서 재미있고 생동감 있는 연결을 만들고 자신에게 따뜻한 위로도 건네고 싶은 분들에게 추천합니다.

□ 자기연결 챌린지

자기연결 훈련을 목적으로 매주 강사의 안내를 통해 28일간 매일 챌린지를 진행합니다.

자기연결 습관을 만들고 내면의 안정감을 성장시켜 자신의 균형을 유지하면서 다른 사람과 관계 맺는데 도움이 됩니다.

□ 비난에서 살아남기

일상에 만연한 비난을 삶의 에너지로 전환시키는 공감 훈련, 내면 성장 21일 프로젝트입니다.

교육과 1:1 개인코칭이 포함되어 있습니다.

주제 교육 - NVC1 이수 대상

□ 분노 다루기

분노에 대한 이해를 통해 그 독소 안에 감추어진 아름다운 Need와 연결합니다.

일상에서 분노가 찾아올 때 분노를 안전하게 표현하고, 나와 상대, 주변사람들까지 손상시키는 분노의 소용돌이에서 빠져나오는 연습을 합니다.

□ NVC 댄스플로어

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 다루는 “댄스”를 하거나 진행 경험을 합니다.

□ 회복적 서클

회복적 서클(RC, Restorative Circle)은 갈등을 겪고 있는 사람들을 공동체가 함께 지원하는 프로세스입니다.

Needs에 기반한 대화를 통해 참여자들이 서로를 이해하고, 모두에게 도움이 되는 미래를 위한 구체적인 계획은 세웁니다.

RC의 주요 개념과 프로세스를 배우고, 시스템 적용 가능성을 탐색해 봅니다.

□ 돈과 NVC

돈에 대한 생각과 느낌을 통해 돈과 나와 의 관계를 돌아보고, 새롭게 관계를 맺는 방법을 배웁니다.

주제 교육 - NVC2 이수 대상

□ 수치심다루기

무의식적인 두려움과 공포의 근원이 되는 '수치심' 뒤에 있는 우리의 중요한 Need를 만났으로써 그동안 반복해오던 수치심을 감추려는 습관적인 행동에서 해방되고 잃어버린 나의 힘과 선택을 되찾는 데 도움이 됩니다.

□ 코어자칼

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

□ 치유와 화해

깊은 공감과 현존을 통해, 우리가 현재 고통을 느끼고 있는 관계의 갈등을 이해하고 오래된 상처를 치유하고 회복하는데 도움이 되는 프로세스입니다.

□ 욕구명상

NVC 내면의 목소리에 더 주의를 기울이면서 욕구의 에너지로 친절하게 자신을 돌보는데 도움을 받는 시간입니다. 즐겁게 놀이처럼 함께 명상하는 시간입니다.

□ 스마일키퍼스 진행교육

아이들 눈높이에 맞게 비폭력대화를 전하는 '스마일키퍼스 프로그램'을 자신의 필드에서 진행하기를 원하는 분들이 참여하여, 진행자의 역할과 진행 실습, 상황별 대처 방법 등을 배우는 과정입니다.

주제 교육 - NVC2 이수 대상

□ NVC중재 집중교육

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.

주제 교육 - NVC3 이수 대상

□ NVC LIFE

이 과정의 목적은 매일의 삶 속에서 NVC 의식으로 살고자 하는 분들이 모여 서로의 삶을 나누고 지원하면서 함께 배우고 성장해가는 공동체를 만드는 것입니다. 교육과정은 NVC의식을 더 깊이 경험하고 체화하는 내용들로 구성됩니다.

기업 교육

커뮤니케이션

조직내 업무 효율을 높이는
전직원 대상 의사소통 교육



의사소통

협력적 의사소통
직장내 대화법



자기관리·힐링

번아웃 예방
자기 회복 및 관리

리더십

오해는 줄이고 이해를 늘리는 팀장·임원
들의 대화법 함양



갈등관리

관리자의 갈등 관리
조직내 갈등 중재



조직문화 개선

회의진행·피드백
직장내 괴롭힘·바이스탠더 교육

출강 의뢰 절차

출강 문의 및 의뢰



홈페이지 접속
www.krnvcedu.com

로그인 없이 이용 가능합니다



출강 의뢰서 작성

담당자가 의뢰서 확인 후
2~3 영업일 내 연락 드립니다



출강 확정

과정, 일정, 강사, 비용은
담당자와 협의 후 확정됩니다

Contact



workshop@krnvcedu.com



02-6085-5585 평일 09:30 ~ 12:00, 13:30 ~ 17:00 (주말, 공휴일 휴무)