

**Cieņpilnas, nevardarbīgas komunikācijas pamati un destruktīvu konfliktu  
prevencija pedagoga darbā.**

**Lektore Ilze Dzenovska**

**22., 23. un 28. aprīlis, 2021**

**Tiešsaiste**

Trīs mācību modeļi, kas veidoti integrējot teoriju un praksi, lai izveidotu bāziskas zināšanas par nevardarbīgas komunikācijas metodes pamatprincipiem un prakses soļiem, kas ļauj apzināti un strukturēti izkopt trīsvirzienu empātisku komunikāciju:

- pašempātiju, apzinoties savas vajadzības
- empātisku klausīšanās prasmi saskarsmē ar citiem
- drosmīgu un patiesu vēstījumu paušanu par sev svarīgo un nepieciešamo.

Nevardarbīgas komunikācijas filozofijas izpratne un prasmju izkopšana dod iespēju veidot un uzturēt cieņpilnu cilvēcisku saikņu cauraustu vidi skolā, klasē, ģimenē. Tā paver izvēles iespēju apzināti transformēt savus saskarsmes un uzvedības ieradumus un attīstīt emocionālu reakciju pārvaldi tā, lai saglabātu vai atjaunotu cilvēcīgu saikni un cieņpilnu dialogu ar visiem interešu izglītības sistēmas līdzdalībniekiem.

Programmas prakses daļa sniegs prasmes tās dalībniekiem dialoga uzturēšanai gan ar audzēkņiem, gan ar kolēģiem, gan ar vecākiem, tādējādi iespējot viņus īstenot veselīgu atbildības dalīšanu ilgtspējīgai sadarbībai.

Šī metode ir starptautiski respektēta un pārņemta mācību procesu organizēšanā un sociālo prasmju izkopšanā, veidojot cieņpilnu sadarbības vidi daudzās Skandināvijas, Austrijas, Nīderlandē, Lielbritānijas, ASV skolās, gan vardarbīgu konfliktu skartās teritorijās, piemēram, Izraēla un Palestīna, Uganda.

Programma ir veidota, izmantojot Maršala Rozenberga radītās nevardarbīgās komunikācijas metodes saturu un pielietošanās principus izglītības sektoram un pasniedzējas, praktizējošas mediatoras un miera izglītības treneres Ilzes Dzenovskas pieredzi vairāk kā 15 gadu garumā.

**Programmas mērķis:** veidot izpratni par metodi – nevardarbīga komunikācija, kas nodrošina prasmes cieņpilnai ikdienas saskarsmei, konfliktu risināšanai un prevencijai. Tādējādi iespējot interešu izglītības pedagogus bagātināt mācību procesu un audzēkņu guvumu un savu profesionālo ilgtspēju un labesību.

**Programmas uzdevums:** iepazīstināt ar nevardarbīgas komunikācijas metodes praktiska pielietojuma iespējām savas darba vides un prsoniskās psihoemocionālās higiēnas uzlabošanai jebkurā grūtā sarunā un situācijā.

**Nevardarbīgas komunikācijas filozofija, praktiski soļi ikdienas pasaules redzējuma un valodas izvēle.  
22.aprīlis, 2021**

***Tēmas: Nevardarbīgas komunikācijas pamatprincipu atpazīšana, savu līdzšinējo komunikācijas ieradumu atpazīšana, četru soļu metode.***

*Mācību laikā būs gan individuāls darbs, gan pāru darbs, gan darbs nelielās grupās. Uz šīm mācībām jūs esat aicināt nākt tāpat kā uz klātienes mācībām, noliekot visu citu malā un piedaloties gan ar savu ķermeni, prātu un sirdi.*

10.00- 10.30 Dienas mērķu uzstādīšana, savstarpēja iepazīšanās  
(pieslēgties Zoom saitei varēs no 9:45- 10.05)  
10.30 – 12.00 Pirmā sesija  
12.00- 12:45 Pusdienas  
12:45- 14:15 Otrā sesija  
14.15-14.30 Svaiga gaisa pauze  
14:30 – 15:30 Trešā sesija un mājas darbs

**Nevardarbīgas komunikācijas modeļa pielietojums, veidojot empātisku dialogu  
23.aprīlis, 2021**

***Tēmas: Reālu dzīves situāciju dialogu veidošana, izspēle, analīze. Komunikācijas blokāžu identificēšana un alternatīvu komunikācijas instrumentu izmantošanas treniņš.***

9.30- 10.00 Noskaņošanās prakse, refleksija, dienas mērķi  
(pieslēgties Zoom saitei varēs no 9:15- 09.35)  
10.00 – 11.30 Pirmā sesija, individuāls pāru darbs  
11.30 – 12.15 Pusdienas  
12.15 – 13.45 Otrā sesija  
13:45 - 14.00 Svaiga gaisa pauze  
14.00 -15.00 Trešā sesija, noslēgums un mājas darbs

**Nevardarbīgas komunikācijas metodes un konfliktu risināšana  
28.aprīlis**

***Tēmas: Apgūsim pamatus trešās puses lomai un instrumentus savu un citu konfliktu situāciju risināšanai, izmantojot Nevardarbīgās komunikācijas pieeju un instrumentus.***

10.00- 10.30 Noskaņošanās prakse, refleksija, dienas mērķi  
(pieslēgties Zoom saitei varēs no 9:45- 10.05)  
10.30 – 12.00 Pirmā sesija  
12.00- 12:45 Pusdienas  
12:45- 14:15 Otrā sesija  
14.15-14.30 Svaiga gaisa pauze  
14:30 – 15:30 Trešā sesija un mājas darbs