

30.NVC를 마치며

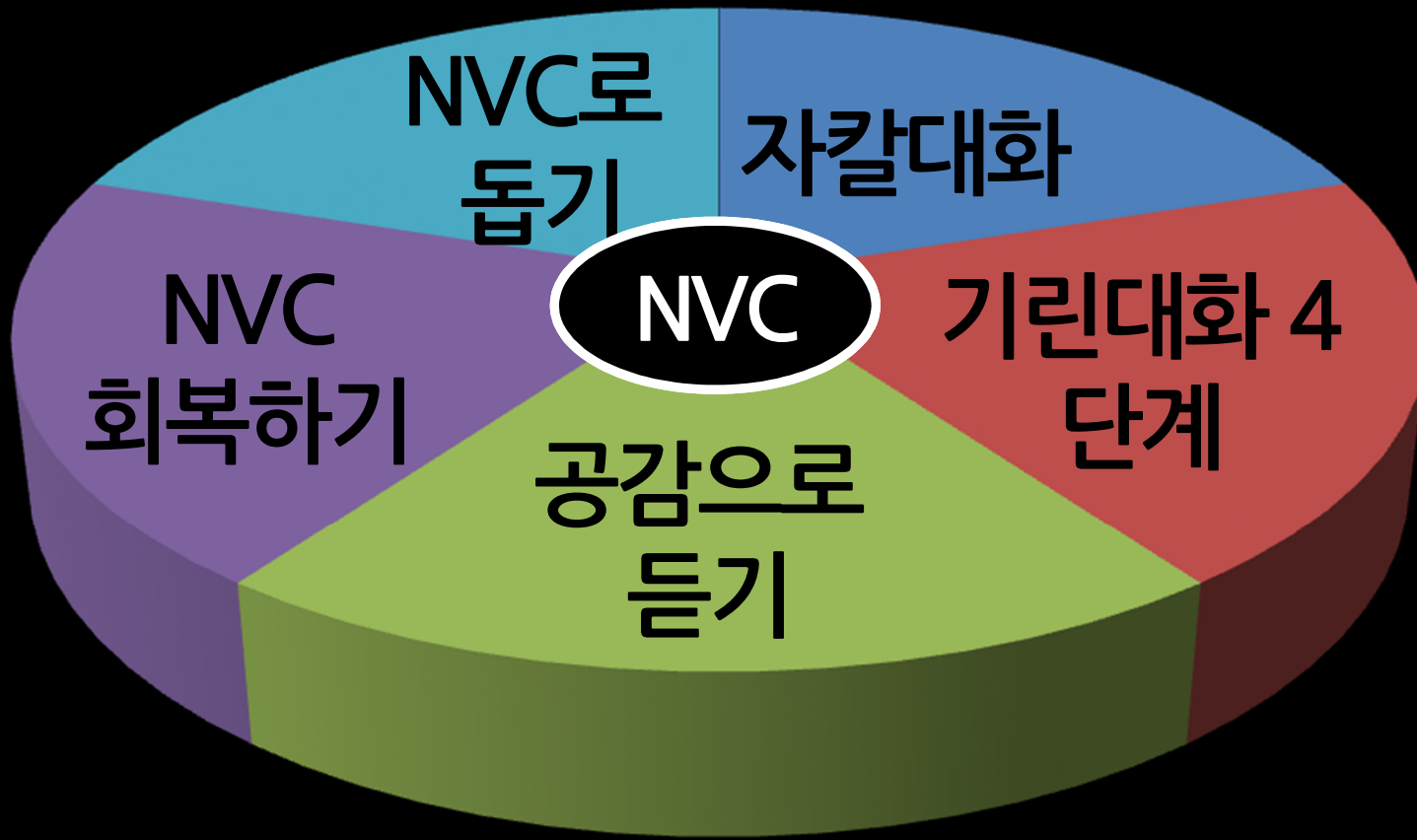


# “마음과 마음을 연결하는 대화인” NVC 수업

솔직하게 말하고, 공감으로 듣기

연결

솔직하게 말하고, 공감으로 들어서 “연결”



## 1 우리의 대화, 자칼대화

“우리들의 일상대화 점검”  
자칼대화

## 1 우리의 대화, 자칼대화

1차시 ⇒ nvc를 시작하며

why nvc?

2차시

비폭력대화의 목표,

3차시

과정소개,

4차시

기린과 자칼

5차시

## 1 우리의 대화, 자칼대화

1차시

2차시



마음으로 만나기

3차시

마음구조,  
내 마음 바라보기,  
감지기열자, 분화

4차시

5차시

# 1 우리의 대화, 자칼대화

1차시

2차시

3차시

⇒ **대화가 안 되는 이유**

4차시

인지, 정서,  
기질의 차이,  
뇌의 발달

5차시



## 1 우리의 대화, 자칼대화

1차시

2차시

3차시

4차시

5차시



**자칼대화 1**

도덕주의적 판단, 비교하기

## 1 우리의 대화, 자칼대화

1차시

2차시

3차시

4차시

5차시



**자칼대화 2**

책임을 부정하기,  
삶을 소외시키는 방법

## 2 NVC의 핵심이론, 솔직하게 말하기

“NVC의 핵심이론 4가지 과정”

관찰-느낌-욕구/필요-요청

## 2 NVC의 핵심이론, 솔직하게 말하기

6차시

⇒ 기린대화 1 관찰

7차시

인간지성의  
최고의 형태

8차시

9차시

10차시

## 2 NVC의 핵심이론, 솔직하게 말하기

6차시

7차시



기린대화 2 느낌

8차시

느낌이란?

어휘늘리기

9차시

10차시

## 2 NVC의 핵심이론, 솔직하게 말하기

6차시

7차시

8차시

⇒ 기린대화 3 욕구, Need  
느낌의 근원은  
욕구, 열망

9차시

10차시

## 2 NVC의 핵심이론, 솔직하게 말하기

6차시

7차시

8차시

9차시

10차시

⇒ 기린대화 4 요청  
의식하면서 부탁하기

## 2 NVC의 핵심이론, 솔직하게 말하기

6차시

7차시

8차시

9차시

10차시

정서발달의 3단계

정서적 노예

얕미운 단계

⇒ 정서적으로 자유로운 단계



### 3 NVC 공감, 공감으로 듣기



공감으로 듣기



자칼방식 혹은 기린방식으로  
들을 것인지

### 3 NVC 공감, 공감으로 듣기

11차시

⇒ 네가지 듣기1  
자칼 in-out

12차시

13차시

14차시

15차시

16차시

### 3 NVC 공감, 공감으로 듣기

11차시

12차시

13차시

14차시

15차시

16차시

⇒ 네가지 듣기2  
기린 in-out

### 3 NVC 공감, 공감으로 듣기

11차시

12차시

13차시



**NVC 선택**

14차시

자책과 강요를  
NVC로 바꾸기

15차시

16차시

### 3 NVC 공감, 공감으로 듣기

11차시

12차시

13차시

14차시

15차시

16차시

⇒ NVC 공감  
몸경청과 마음경청 /  
타인공감

### 3 NVC 공감, 공감으로 듣기

11차시

12차시

13차시

14차시

15차시

16차시

NVC 공감 tip ten

공감적 경청을

방해하는 10가지/

⇒ 공감적 경청을 위한 10가지

### 3 NVC 공감, 공감으로 듣기

11차시

12차시

13차시

14차시

15차시

16차시

NVC 자기공감

자기공감,

애도,

자기용서



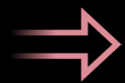
## 4 NVC로 회복하기

“일상의 대표적인 갈등상황에서  
NVC로 회복하는 것



## 4 NVC로 회복하기

17차시



**힘의 구조**

18차시

가짜힘과 진짜힘,  
갈등해결방법 code

19차시

20차시

21차시

22차시

## 4 NVC로 회복하기

17차시

18차시



분노할 때 NVC  
분노할 때

19차시

20차시

21차시

22차시

## 4 NVC로 회복하기

17차시

18차시

19차시

⇒ 우울할 때 NVC  
우울할 때

20차시

21차시

22차시

## 4 NVC로 회복하기

17차시

18차시

19차시

20차시

21차시

22차시

⇒ 비난 받을 때 NVC  
비난하는 말을 들었을 때

## 4 NVC로 회복하기

17차시

18차시

19차시

20차시

21차시

22차시

NVC 거절

⇒ NVC로 거절 주고받기

## 4 NVC로 회복하기

17차시

18차시

19차시

20차시

21차시

22차시

⇒ 코어자칼

## 5 NVC로 더 풍요로워지기

“ NVC로 다른 사람을  
적극적으로 도우며 풍요로워지는 방법

## 5 NVC로 더 풍요로워지기

23차시



**NVC 부탁**

욕구에 기반을 둔 부탁

24차시

25차시

26차시



## 5 NVC로 더 풍요로워지기

23차시

24차시



NVC 상담

25차시

NVC로 상담하기

26차시

## 5 NVC로 더 풍요로워지기

23차시

24차시

25차시

26차시

⇒ NVC 중재  
NVC로 중재하기

## 5 NVC로 더 풍요로워지기

23차시

24차시

25차시

26차시

NVC 코칭

⇒ NVC로 코칭하기

## 5 NVC로 더 풍요로워지기

27차시



NVC 시연

자칼대화에서 기린대화로

28차시

29차시

30차시

## 5 NVC로 더 풍요로워지기

27차시

28차시



NVC 감사

29차시

NVC로 감사표현하기

30차시

## 5 NVC로 더 풍요로워지기

27차시

28차시

29차시

30차시



**NVC 인정**

마법의 다섯가지 언어

- 칭찬, 인정, 지지,  
격려, 감사

## 5 NVC로 더 풍요로워지기

27차시

28차시

29차시

30차시

⇒ NVC 요약

