

정리하기

1 마음의 구조

- 우리의 행동에 영향을 미치는 마음의 과정은 자극과 반응으로 구분
- 선택(뇌): 신체의 모든 것을 제어하고 선택
- 감정/느낌(가슴): 감정을 느낌
- 지각과 판단: 세상에 대한 이해와 해석의 사고, 신념, 태도, 가치관, 그림 등
- 기대: 나에 대한 기대, 타인에 대한 기대, 타인이 나에게 갖는 기대
- 욕구/필요(열망): 보편적, 자연스러움, 삶의 원동력
- 참자아: 인간 내면의 가장 깊은 영혼의 영역

정리하기

2 의사소통의 정의

- 우리가 잘 하려고 하는 의사소통은 서로 정보를 주고 받고, 의미를 부여하고, 내적 외적 반응을 하는 방식인데요. 한 인간에게 있어서 의사소통은 다른 사람들과 맺게 될 인간관계의 형태를 정해주고, 그들에게 무슨 일이 일어날 것인지 결정해주는 가장 큰 단일요소라고 할 수 있습니다.
- 마음과 마음이 만나는 의사소통
 - 신뢰도 상승
 - 바른 인식체계 구성
 - 존중의 태도 형성

정리하기

3 비폭력대화를 익히면?

- 가족-학교-집단 안에서의 방어를 깨고, 정서적인 어떠한 경험이라도 나눌 수 있음
- 체계의 잘못된 규칙과 신념 등을 수정하고 변화시킬 수 있음
- 분위기를 창조적이고 개방적으로 만들어, 편안하고 자연스러운 의사소통 가능
- 분화란 사고와 느낌을 분리할 수 있는 능력을 말하며,
자신과 타인을 분리시켜서 사고하고 행동할 수 있는 능력