

정리하기

1 감사란

- 행복해 짐
- 연결감, 안정감이 생김
- 성과가 좋아짐

2 삶을 소외시키는 감사

- 불편한 느낌을 들기도 함
- 평가하는 내용이 포함됨

정리하기

3 NVC 감사 표현하기

- 감사(칭찬) 표현의 3가지 요소
 - 나의 만족/행복에 기여한 상대방의 행동
 - 상대방의 행동으로 나의 욕구/필요가 충족되어 생긴 유쾌한 느낌
 - 상대방의 행동으로 충족된 나의 욕구/필요

정리하기

4 NVC 감사 받기

- 감사와 칭찬을 받는 방법 - 공감적 경청으로 받아들이기
 - 상대방이 나의 어떤 행동에 감사하는가?
 - 나의 행동에 대한 상대방의 느낌은 무엇인가?
 - 상대방에게 충족된 Need • 욕구/필요는 무엇인가?
- 감사와 칭찬에 대한 답례
 - 상대방의 감사표현에 대한 나의 느낌
 - 상대방에게 도움을 주며 충족된 나의 욕구
 - “도움을 드리고 싶었는데 저도 기쁩니다.”