

**ORODJE 13***Priloga 2 k orodju »Učinkovite strategije sporazumevanja«***Kako uporabljati nenasilno sporazumevanje (NNS)?**

Spreminjajte vloge (bodite vnet poslušalec in pripovedovalec) to naj se izmenja tolikokrat, kot je potrebno, da razumeta drug drugega.

Uporaba empatije in dejavnega poslušanja (pojasnjevanje vprašanj z uporabo 4 korakov NNS) za poslušanje drug drugega in uporaba 4 korakov za izražanje našega notranjega sveta.

**4 KORAKI NENASILNEGA SPORAZUMEVANJA:**

1. Opazovanje vedênja ali dogodkov (brez vpletanja razlage ali ocene, le razlaga, kaj se je zgodilo)
2. Izražanje mojih občutkov občutkov (izogibajte obsojajočih izrazov)
3. Izražanje mojih potreb
4. Jasne, specifične zahteve po ukrepanju (kaj si jaz zase želim, kaj želim pridobiti od tebe).