

Seria „Conversațiile Conștiente”


Alina Ciortan
TRAINER & CONSULTANT
DEZVOLTARE PERSONALĂ

COMUNICAREA NON-DEFENSIVĂ ÎN 5 PAȘI

**Un ghid practic pentru conversații mai calme
și mai clare**



INTRODUCERE

Când cineva ridică tonul, ne critică sau ne acuză, reacția automată este:

- să atacăm
- să ne închidem
- să ne apărăm

Nu pentru că suntem imaturi, ci pentru că **sistemul nervos caută siguranță.**



Comunicarea non-defensivă nu înseamnă să fii calm cu orice preț. Înseamnă **să nu pierzi conexiunea cu tine**, chiar și în momente tensionate

PASUL 1

RESPIRĂ ÎNAINTE SĂ RĂSPUNZI

O pauză scurtă poate schimba direcția întregii conversații.

În defensivă → reacționezi.
În claritate → răspunzi.



Ce poți face:

Ia o pauză de 2 secunde înainte să spui ceva.

EXERCİȚIU

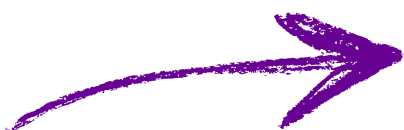
Cum reacționez de obicei?

- Ce se întâmplă în corpul meu când apare tensiunea?
- Ce reacție am cel mai des?
- Ce s-ar schimba dacă aș face o pauză scurtă?

PASUL 2

REFLECTĂ, NU RIPOSTA

Când omul se simte auzit, creierul lui se calmează.



Exemple de reflecție:

- „Îți aud frustrarea.”
- „Observ că e un subiect intens pentru tine.”
- „Te simți sub presiune, nu-i așa?”

Nu înseamnă că ești de acord.

Înseamnă că **înțelegi emoția.**

EXERCİȚIU

Ce aș putea reflecta?

- Ce emoție cred că avea celălalt?
- Ce propoziție simplă aș fi putut spune ca să arăt că aud?

PASUL 3

SPUNE-ȚI LIMITA CALM

Non-defensiv nu înseamnă să suportți orice.
Nu explica prea mult.
Nu te justifica.



Exemple:

- „Pot să discut, dar doar dacă păstrăm un ton calm.”
- „Am nevoie de câteva minute, apoi continuăm.”

EXERCITIU

Care este limita mea?

- Ce comportament mă scoate din siguranță?
- Cum aș putea formula o limită clară, fără atac?

Scrie o propoziție scurtă.

PASUL 4

CAUTĂ INTENȚIA, NU VINO VATUL

Sub reacții dure există, de obicei:

- o nevoie
- o teamă
- o dorință de a fi auzit



Întrebări utile:

- „Ce vrei de fapt să obținem aici?”
- „Ce e important pentru tine în discuția asta?”

EXERCİȚIU

Ce ar putea fi important pentru celălalt?

- Ce nevoie ar putea fi acolo?
- Ce s-ar schimba dacă aș fi curios, nu defensiv?

PASUL 5

PROPUNE UN PAS CONCRET ÎNAINTE

După ce tensiunea scade, direcționează conversația.



Exemple:

- „Hai să vedem ce putem face acum.”
- „Care ar fi un pas mic, realist?”

Conversația se mută din trecut → în soluție.

EXERCİȚIU

Pasul următor

- Ce pas mic pot face eu?
- Ce pot propune concret, chiar acum?

INTEGRARE

Ce ieii cu tine din acest ghid?



Completează:

- Care pas mi se pare cel mai greu?
- În ce situație îl pot exersa prima dată?
- Ce ar fi diferit dacă aș rămâne conectat cu mine?

CONCLUZIE

Comunicarea non-defensivă nu este despre a fi „zen”.



Este despre:

- siguranță
- claritate
- respect față de tine

Cu practică, conversațiile tensionate pot deveni mai simple decât crezi.

Seria „Conversațiile Conștiente”

MULȚUMESC!


Dacă vrei să înveți să comunici mai clar și mai conștient, urmărește-mă aici.

În seria „**Conversațiile Conștiente**” vei găsi ghiduri și instrumente aplicabile în relațiile tale.



 Alina Ciortan

 alina.ciortan

 0722.775.194