



<b>Denumirea programului de studii</b>	<b>Psihologie</b>
<b>Ciclul</b>	<b>I licență</b>
<b>Denumirea cursului</b>	<b>Comunicarea nonviolentă</b>
<b>Facultatea/catedra responsabilă de curs</b>	<b>Psihologie și Psihopedagogie Specială / Psihologie</b>
<b>Titular de curs</b>	<b>Chirev Larisa, lector superior</b>
<b>Cadre didactice implicate</b>	
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:larisa502@yahoo.com">larisa502@yahoo.com</a>

Codul cursului	Număr de credite ECTS	Anul	Semestrul	Total ore	Total ore	
					contact direct	studiu individual
S.05.A.048	4	III	V	120	60	60

### **Descriere succintă a integrării cursului în programul de studii**

Cursul are un caracter teoretico-aplicativ, urmărind nu doar însușirea de către studenți a noțiunilor de bază ale cursului, dar și formarea abilităților de utilizare a modelului comunicării nonviolente. La seminare vor fi analizate, revizuite și ”rescrise” diverse dialoguri generatoare de emoții negative.

### **Competențe dezvoltate în cadrul cursului**

Enumerarea și explicarea pașilor comunicării nonviolente  
Identificarea blocajelor în comunicare  
Identificarea emoțiilor și nevoilor în dependență de situație / context  
Verbalizarea emoțiilor și nevoilor  
Formularea clară și concretă a rugăminții  
Exprimarea furiei fără a declanșa conflicte  
Formularea aprecierilor în concordanță cu modelul CNV

### **Finalități de studii**

La finele cursului studenții vor fi capabili de a:

- se exprima în concordanță cu modelul comunicării nonviolente în diverse contexte
- accepta empatic interlocutorul
- relaționa eficient cu cei din jur.

### **Precondiții**

Este necesar ca studenții să posede cunoștințe din domeniile: psihologie generală, psihologia personalității, psihologia dezvoltării și psihologia socială.

### **Unități de curs**

Tema 1. Esența comunicării nonviolente  
Tema 2. Comunicarea care blochează compasiunea  
Tema 3. Observarea fără evaluare  
Tema 4. Identificarea și exprimarea emoțiilor  
Tema 5. Atribuirea responsabilității pentru emoțiile noastre  
Tema 6. Exprimarea solicitării  
Tema 7. Recepționarea empatică  
Tema 8. Conexiunea compasională cu noi înșine  
Tema 9. Exprimarea furiei  
Tema 10. Utilizarea protectoare a forței  
Tema 11. Exprimarea aprecierii în comunicarea nonviolentă  
Tema 12. Comunicarea nonviolentă în context familial



Tema 13. Comunicarea nonviolentă în context social
<b>Metode și tehnici de predare și învățare</b>
Expunerea, demonstrația, gândește - perechi - prezintă, lucru în grup, discuții, joc de rol, simularea, exersarea
<b>Strategii de evaluare</b>
Evaluări curente: răspuns la seminare, studii de caz. Evaluarea finală: test.
<b>Bibliografie</b>
<b><i>Obigatorie:</i></b>
1. Faber A., Mazlish E. Cum să-i ascuți pe adolescenți și cum să te faci ascultat. București: Curtea Veche, 2007
2. Keller F. Exerciții de comunicare nonviolentă. București: Editura Trei, 2016
3. Kohn A. Parenting necondiționat. De la recompense și pedepse la iubire și înțelegere. București: Editura Herald, 2005
4. Markham L. Părinți liniștiți, copii fericiți. Cum să înlocuim țipetele cu conectarea. București: Editura Multi Media Est Publishing, 2015
5. Rosenberg M. Comunicarea nonviolentă. Un limbaj al vieții. București: Editura Ponte, 2014
<b><i>Opțională:</i></b>
6. Chirev L. Comunicarea nonviolentă – condiție necesară pentru armonizarea relațiilor în școală. În: Diminuarea violenței în sistemul educațional: probleme și perspective de soluționare. Chișinău: Garamont-Studio, 2012. P. 138-147
7. Hendrix H., Hunt H. Dăruiește iubirea care vindecă. Ghid pentru părinți. București: Editura Herald, 2015
8. Hendrix H. Primește iubirea pe care o dorești. Ghid pentru cupluri. București: Editura Herald, 2015
9. Markham L. Părinți liniștiți, copii fericiți. Cum să creștem frați prieteni pe viață. București: Editura Multi Media Est Publishing, 2015