

## Kapcsolódás önmagammal – segítenek a testérzetek workshop

vázlat,

Bevezető:

Testünk mint jelzőrendszer

Testérzetek jelentősége

Saját élmények

Gyakorlat:

1. Végigvettük kiscsoportban a különböző testtájakra jellemző testérzeteket. „Pozitív” és „negatív” érzeteket egyaránt kerestünk.

3 fős kiscsoport, 3-3 perc mindenkinek, testtájanként 10-10 perc, majd nagycsoportban megbeszélés 5-5 perc

Testtájak: fej-nyak (és minden hozzá tartozó szerv), törzs (mellkas, has, alhas kívől és belül), végtagok (kezek és lábak)

2. Hogyan használható ez a tapasztalat az EMK-ban?

Lehet visszajelzés arról, hogy van velem valami. Ha beépítem az észlelését

jelzőcsengő/vészcsengőként, azonnal le tudom futtatni az „EMK-s processzt” – a 4 lépést.

(A jelzőcsengő Nada Ignjatovic-Savic módszere volt. Egy projektjének oldalára visz a link:

<http://www.smilekeepers.net/en/home/story/> )

3. Egy gyors példán mentünk végig. (Zárójelben az én sztorim.)

- Egy egyszerű sztorit idézz fel, amiben felzaklatódtál és megjelent valamilyen testérzeted. („Tegnap a boltban a sajtupultnál mögém állt egy nő és egy férfi, akik hangosan veszekedtek.”)
- azonosítsd be, hogy mit érzel a testedben („Borsószik a hátam, összeszorul a gyomrom.”)
- ez az érzet vajon melyik érzéshez kapcsolódik? („Félelmet érzek.”)
- mely szükséglet kapcsolta be ezt az érzést? („Biztonságra van szükségem.”)
- mit tehetek az adott helyzetben magamért? - gyakorlottaknak EMK-s kérés, kezdőbbeknek cselekvési terv („Azt kérem magamtól, maradjak csendben.”)

Összefoglalásképp:

- A testérzetek kapaszkodót jelenthetnek, hogy észrevegyük: van velünk valami, akár örömteli, akár nehézséget okoz.
- Az Erőszakmentes Kommunikáció modellje alkalmas arra, hogy beazonosítsuk az érzéseinket és a szükségleteinket, és megoldást találjunk azok kielégítésre. Érdemes használni amikor csak tudjuk.

Elhangzott az online EMK konferencián, 2021. október 3-án

Szalai Zsanett Pynky kommunikációs tréner, CNVC certified trainer, SAS

[www.kommunikaljkonyveden.hu](http://www.kommunikaljkonyveden.hu)

Fb Kommunikálj könnyedén!

## Kapcsolódás önmagammal – segítenek a testérzetek workshop

vázlat,

Néhány testérzet azokból, amiket összegyűjtöttünk

<b>fej-nyak</b>	<b>törzs</b>	<b>végtagok</b>	<b>általános</b>
Égnek áll a haja	Megmelegszik a szíve/repes a szíve	Viszi a lába	Szinte szárnyal
Kopog a szeme	Kinyílik/kitágul a mellkasa	Szalad a lába	Fellegekben jár
Ég a szeme	Megszakad/meghasad a szíve	Remeg a lába	Madarat lehet vele fogatni
Hasogat/széthasad a feje	Mellre szívja	Ólomsúlyú a lába	Majd kiugrik a bőréből
Ég/kipirul az arca	Szívére veszi	Remeg a keze	Tikkel valamelyik testrésze
Fáj a füle	Szívszorító	Nyitott tenyér vs ökölbe szorult	Viszket a bőre
Zúg a füle	Megüli a gyomrát		„Ok nélküli” balesetek
Ég a füle	Nem veszi be a gyomra		Izzadás
Elszorul a torka	Görcsbe rándul/szorul a gyomra		Örömteli vibrálás a testben
Gombóc van a torkában	Hasmenése van		Jóleső borzongás
Torokfájás			Libabőr
Köhögés			
Merev/feszült nyak			