

NVC ON-LINE

共感傾聴クラス

2026.4

レッドゾーン: 闘争、逃走、高ストレス、パニック、圧倒
(より大きな内部カオス)

グリーンゾーン: リラックスと活力、積極性、適応性、回復力
(ダイナミック・バランス)

ブラック・ゾーン: フリーズ、シャットダウン、麻痺、
抑うつ、疲労困憊
(より大きな内部硬直)

©2023 Jesse Wiens Chu - zenvc.org. Model adapted from Jeremy Hunter and Dan Siegel.



