



Öppet fördjupningsprogram i NVC i Stockholm 2015

Nu för andra året erbjuder vi ett program med stor flexibilitet och där du som deltagare kan välja träningsavsnitt utifrån dina behov och intressen. Vi har planerat 5 olika avsnitt med olika teman spridda under året. Samtliga avsnitt bygger på att deltagarna har någon form av NVC introduktion sedan tidigare. Du som varit med i tidigare program är också välkommen tillbaka och fylla på de "empatiska batterierna". Varje avsnitt är fristående även om vi planerat det som ett utvecklingsprogram där vi startar med grunderna och avslutar med hur vi tillsammans med andra kan bidra till att skapa en miljö som präglas av NVC-värderingar, dvs öppenhet, trygghet och demokrati.

Vi är tre certifierade NVC-tränare som samarbetar och du kan se vem av oss som står som huvudtränare för varje avsnitt. Blir det många deltagare så kommer vi att vara fler tränare. Vi hoppas att du kommer att hitta träning som passar dig!

Avsnitt 1 - Träna på grunderna i NVC

6-7 mars 2015

De här två dagarna kommer vi att ägna åt grundläggande träning i NVC som ger förutsättningar att kunna stärka empatisk kommunikation och samverkan i vardagen, hemma eller på jobbet.

Vi kommer att klargöra värderingar och tillämpa NVCs fyra steg som stöd att uttrycka sig och lyssna på sätt som bidrar till kontakt och förståelse. Framför allt kommer vi att träna på att identifiera och hitta uttryck för behov och värderingar som är grunden till våra handlingar och önskemål. Det blir en blandning av inspiration, reflektion och mycket praktik.



Ur innehållet:

- Värden och behov som gemensam grund för kommunikation
- Klargöra språkbruk som hjälper förståelse och kontakt, och vad som kan vara hinder
- Förstå känslornas roll i kommunikation
- Hur uttrycka egna behov och önskemål för att nå fram

- Empati, stödjande och motiverande lyssnande, skilt från sympati

Deltagarna får möjlighet att arbeta med egna exempel.

Tränare: Marianne Göthlin

Tid: 6 mars kl 9:00 – 16:30 7 mars kl 9:00 - 16:30

Kostnad: 3.200:- + moms (inkluderar kursmaterial, kaffe och te, ej lunch)

Lokal: Skeppsholmens Folkhögskola, Slupskjulsvägen 12, Stockholm

För mer information och anmälan kontakta Marianne Göthlin info@skolande.se

Tel: 0704215561. Sista anmälningsdag 23/2.

Avsnitt 2 - Fördjupningsträning i NVC på Frötuna Gård

23 – 26 april 2015



Vi har fått mycket uppskattning för avsnittet på Frötuna som både ger påfyllning och återhämtning. Träningen är inriktad på självkännedom och omsorg om sig själv. Du får möjlighet att under mycket stödjande former få utforska och förstå egna tankar, avsikter och värderingar. Att tydliggöra känslor och behov i olika situationer kan stärka självinsikt och ansvar.

Vi har funnit att Frötunas miljö på ett fantastiskt sätt bidrar till det vi vill fokusera på de här dagarna:

- Att lyssna på sig själv
- Träna på att stå upp för sig själv
- Förstå och hantera upprördhet och ilska, egen och andras
- Poängtera värdet av självacceptans och självuppskattning

Vi ger stor plats åt att träna att ge empati till sig själv även i utmanande situationer då detta är grunden för att kunna lyssna empatiskt till andra och bygga upp ömsesidiga relationer.

Under de här dagarna finns också möjlighet att meditera, promenera, vila och reflektera. Vi vill stödja deltagarna i att utveckla sitt personliga uttryck för NVC i olika situationer i en trygg, avkopplande och samtidigt stimulerande atmosfär. Frötuna har utökats med en ny SPA-avdelning med möjlighet till bastu och bad, som också ingår i priset.

Två tränare oavsett gruppstorlek: Marianne Göthlin och Towe Widstrand

Tid: Vi startar kl 18:00 den 23 april med gemensam middag och ett kvällspass. Incheckning sker från kl 17:00. Vi avslutar den 26 april kl 16:00.

Kostnad: 6.200:- + moms. Inkluderar övernattnings i delat rum samt samtliga måltider. För enkelrum tillkommer 600:- + moms. **Sista anmälningdag den 6 april.**

Mer information om Frötuna Gärd finner du på www.frotuna.nu

För mer information och anmälan kontakta Marianne Göthlin på info@skolande.se

Tel 0704215561

Avsnitt 3 – NVC med Rollspel och Situationsträning

- en förberedelse för att skapa nya handlingsalternativ i egna situationer

9 – 10 maj 2015

NVC behöver övas för att bli ett naturligt sätt att uttrycka sig och bemöta andra. Hur vi kan stå för och bjuda in till ömsesidighet genom dialog, hemma eller på jobbet.

I praktisk träning får du möjlighet att pröva och testa olika sätt att använda NVC med hjälp av situationsträning. Med andra ord får du pröva olika roller i ett dilemma, en situation eller en konflikt för att få möjligheten att uppleva olika perspektiv i mötet med andra. Ditt lärande är resultatet av de erfarenheter du gjort i handling och reflektion.



Ur innehållet

- Att lyssna till den andre genom att sätta sig in i hans/hennes situation och perspektiv
- Att omvandla "min" lösning till vår lösning
- Att skapa en förståelse genom upplevelser som stärker god samverkan
- Att flytta uppmärksamheten från sig själv till den andre även i känsliga situationer
- Att höra och möta din inre röst

Tränare: Aurora Sparre

Tid: : 9 maj kl 9:00 – 16:30 10 maj kl 9:00-16:00

Kostnad: 3.200:-+ moms. (inkluderar kursmaterial, kaffe och te, ej lunch)

Lokal: Skeppsholmens Folkhögskola, Slupskjulsvägen 12, Stockholm

Skeppsholmen erbjuder en fantastisk miljö vid den här årstiden! Sista anmälningdag 20 april.

För mer information och anmälan kontakta Aurora Sparre, aurora@aurorasparre.se

Tel: 070 4710438.

Avsnitt 4 – Att fördjupa och bredda NVC-insikterna och praktiken:



Det här avsnittet är för dig som har grunderna i NVC men nu vill fördjupa, bredda och/eller fräscha upp dina färdigheter och kunskaper. Du kanske har egna utmanande situationer, upplevelser eller konflikter som du vill få belysta. Du får träna att hantera dem från NVC-värderingar som öppenhet och delaktighet. Det kan vara att ge empati till någon annan, ge empati till dig själv och/eller att uttrycka dig ärligt - de tre vägar vi kan välja att gå i alla kommunikationssituationer. Arbetssättet varierar efter gruppens önskemål och behov. Att lyssna på andra deltagare och engageras i deras situationer kan vara lika lärorikt som att jobba med sina egna.

Vi fokuserar på behoven och hur de lever i oss i alla sammanhang. Att klargöra dem leder till ökad klarhet, styrka, lugn och medkänsla.

Tränare: Towe Widstrand

Tid: 4 – 5 sept kl 9:00- 16:30 – 6 sept kl 9:00-16:00

Du kan välja att gå 4-5 sept eller 4-6 sept

Kostnad: 4-5 september; 3200:- + moms (inkluderar kursmaterial, kaffe och te, ej lunch)

4-6 september; 4.200:-+moms

Lokal: . Skeppsholmens Folkhögskola, Slupskjulsvägen 12, Stockholm

För mer information och anmälan kontakta Towe Widstrand,
towe.widstrand@humanmatters.se Tel: 070-922 19 05

Avsnitt 5 – NVC och Ledarskap:

Att leda och utveckla medarbetare med behovsmedvetenhet i ledarskapet

24 – 25 oktober

Vi uppmuntras ofta i ledarrollen att utveckla och leda andra till högt engagemang och eget ansvar. Dessutom efterfrågas idag det som kallas förändringsledarskap. Att leda andra och verksamheten i regelbundna organisationsförändringar förutsätter att också att vi kan leda oss själva samtidigt, så kallat självledarskap. För att lyckas med det vi ska göra är det viktigt att förstå vilka initiativ och förutsättningar som behövs för att skapa ett gott samarbetsklimat. Detta kan hjälpa oss i skolan, föreningen, projektet eller företaget. Den här kursen syftar till att förstå och erövra de förmågor och faktorer som främjar eller hindrar framgångsrik ömsesidig kommunikation och samverkan.

Ur innehållet:

- Att öka förståelsen för behov i olika utvecklingsfaser
- Att träna ett situationsanpassat ledarskap
- Att öka förståelsen för självledarskap
- Att öka förståelsen för viktiga behov på arbetsplatsen
- Att göra en arbetsplatsbesiktning

Kursen sker i workshopform där korta föreläsningar varvas med övning och arbete enskilt eller i grupp. Kursen bygger på NVC, dialog och kommunikativt ledarskap. Kursen vänder sig primärt till dem som verkar som chef, ledare, utbildare, lärare eller liknande, men vem som helst som har ett intresse av att kunna leva, samverka med andra och att utöva ledarskap som främjar samspel och utveckling. Förkunskaper och erfarenhet av NVC är önskvärt.



Tränare: Aurora Sparre

Tid: 24 okt, kl 9:00 – 16:30 25 okt, kl 9:00-16:00

Kostnad: 3200:- + moms (inkluderar kursmaterial, kaffe och te, ej lunch)

Lokal: . Skeppsholmens Folkhögskola, Slupskjulsvägen 12, Stockholm

För mer information och anmälan kontakta Aurora Sparre, aurora@aurorasparre.se

Tel: 070 4710438

Sista anmälningsdag 2 oktober

Marianne Göthlin, är lärare och certifierad CNVC-tränare sedan 1998. Marianne är engagerad i att stärka kommunikation och samverkan i skolan och andra verksamheter genom utbildning och handledning. Marianne är en flitigt anlita nationellt och internationellt och samverkar med tränare från många länder.

Towe Widstrand, fil kand och certifierad CNVC-tränare, har delat med sig av sina NVC-insikter sedan början av 90-talet i mer än 20 länder. Towe har arbetat med många slags grupper och individer inom både privat och offentlig sektor. Towe arbetar också som assessor och rekommenderar tränare för certifiering till CNVC.

Aurora Sparre, är handledare i chef- och ledarskaps utbildningar sen 1998. Aurora har arbetat med NVC på olika sätt i mer än 7 år och certifierades 2011 som CNVC-tränare. Numera kombinerar hon ledarskap och NVC i företag och organisationer både i Sverige och i andra länder.

