

Öppet fördjupningsprogram i NVC i Stockholm 2014

Vi vill med det här programmet erbjuda stor flexibilitet och att 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. 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.

Avsnitt 1 - Träna på grunderna i NVC

8 - 9 februari 2014

Den här träningen är grundläggande och skapar förutsättningar för att kunna tillämpa NVC i vardagen för att bidra till kontakt. Vi kommer att fokusera på att klargöra värderingar och tillämpa NVCs` fyra steg. Framför allt kommer vi att träna på att identifiera och hitta uttryck för behov och värderingar som är motivationen till våra handlingar och önskemål.

Ur innehållet:

- Skilja på fakta och bedömningar
- Skilja på tankar och känslor
- Uttrycka egna behov och önskemål
- Empati, stödjande och motiverande lyssnande, skilt från sympati



Deltagarna får möjlighet att arbeta med egna exempel, öva på att uttrycka sig uppriktigt och att lyssna med empati.

Tränare: Marianne Göthlin

Tid: 8 febr kl 9:00 - 17:00 9 febr kl 9:00 - 16:00

Kostnad: 2.800:- + 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

Avsnitt 2 - Fördjupningsträning i NVC på Frötuna Gård

20 - 23 mars 2014

Den här 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 bidrar till det vi vill fokusera på under det här avsnittet:

- Att lyssna på sig själv och träna på att stå upp för sig själv
- Förstå och hantera upprördhet och ilska
- 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 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.

Det här avsnittet är öppet för tidigare deltagare i våra 1-års program som här ges en möjlighet att komma tillbaka och fylla på och fördjupa sin NVC-medvetenhet.

Två tränare: Marianne Göthlin och Towe Widstrand

Tid: Vi startar kl 18:00 den 20/3 mars med gemensam middag och ett kvällspass. Incheckning sker från kl 17:00. Vi avslutar den 23/3 kl 16:00.

Kostnad: 5.400:- + moms. Inkluderar övernattnig i delat rum samt samtliga måltider. För enkelrum tillkommer 500:- + moms. **Sista anmälningdag den 3 mars.**

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

För mer information och anmälan kontakta Marianne Göthlin på info@skolande.se Tel 0704215561

Avsnitt 3 - Fördjupad tillämpning av NVC för respektfulla och meningsfulla dialoger

9 - 11 maj 2014

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 träna sätten att använda NVC i balans med andra,- när lyssna? - när avbryta? - när uttrycka sig med kraft? - hur avsluta en dialog?

Ur innehållet

- Att sätta gränser och säga Nej
- Att vända motstånd till samverkan
- Att omvandla vaghet till konkreta åtaganden
- Att uttrycka uppskattning som stärker god samverkan
- Att flytta uppmärksamheten från sig själv till den andre även i känsliga situationer
- Att förstå först, ge råd eller förslag sen - om det behövs

Tränare: Marianne Göthlin och Towe Widstrand

Tid: 9/5 kl 9:00-16:30 10/5 kl 9:00 - 16:30 11/5 kl 9:00 - 16:00

Kostnad: 3.800:-+ moms. (inkluderar kursmaterial, kaffe och te, ej lunch)

Lokal: Skeppsholmens Folkhögskola, Slupskjulsvägen 12, Stockholm



Även det här avsnittet är öppet för tidigare deltagare i våra 1-års program som här ges en möjlighet att komma tillbaka och träna mer. Skeppsholmen erbjuder en fantastisk miljö vid den här årstiden! Sista anmälningdag 28 april.

För mer information och anmälan kontakta Towe Widstrand, towe.widstrand@humanmatters.se Tel; 070 9221905.

Avsnitt 4 - Den avgörande dialogiska inställningen:

Liv och ledarskap bortom över- och underordning

11 - 12 oktober

Visst är vi många som drömmer om att kunna leva, samverka med andra och utöva ledarskap bortom över- och underordning. Detta är en konst som utmanar oss i hemmet, skolan, föreningen, projektet eller företaget. För det mesta befinner vi oss i sammanhang som både främjar och hindrar dialog bortom över- och underordning på en och samma gång, och det är ofta våra intentioner är det ena men blir till det andra. Det är därför den här kursen syftar till att förstå och erövra de förmågor och faktorer som främjar och hindrar framgångsrik ömsesidig kommunikation och samverkan.

Kursen innehåller: A) Dialogens avgörande villkor och attityder; B) Hur makt och kommunikations-störningar impregnerar samtal och samverkan, och hur dessa kan hanteras jämlikt; C) Dialogisk makt, förankring och förändring; D) Kommunikativt och dialogiskt ledarskap; samt E) Den dialogiska inställningens avgörande roll i arbete med sig själv, samverkan med andra och i arbete med förbättrande förändring i hemmet, skolan, föreningen, projektet eller företaget.

Kursen sker i workshopform där korta föreläsningar varvas med övning och arbete enskilt eller i grupp. Kursen bygger på NVC, dialog och forskning om framgångsrik kommunikation, 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 bortom över- och underordning är varmt välkomna. Förkunskaper i och erfarenhet av NVC eller dialog är önskvärt.

Tränare: Niclas Rönström

Tid: 11-12 okt, kl 9:00 - 16:00 båda dagarna

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

Lokal: meddelas senare.

Anmälan senast den 29/9 till info@skolande.se

Avsnitt 5 - Träning för tränare

7 - 9 november

En träning speciellt designad för dig som vill dela med dig av NVC till andra.

Syftet är att i en trygg miljö ge deltagarna möjlighet att pröva alla aspekter på att dela med sig av NVC till andra. Det kan gälla att du vill leda en tränings-grupp, introducera NVC på din arbetsplats eller att du är konsult som vill addera och/eller väva in NVC i dina övriga träningsprogram. Du kanske också vill starta certifieringsprocessen med CNVC.

Framför allt vill vi fokusera på hur man ”modellerar att leva NVC” medan man delar med sig av sina kunskaper/insikter.

Arbetsätt: Du kommer att få stort inflytande på upplägget av träningen så att du får ut så mycket som möjligt av den. Vi erbjuder t ex fördjupad egen träning på delar som du själv väljer. Du kommer att få tillfälle att göra egna presentationer och få feed-back från tränaren och övriga deltagare. Du kan också få feed-back i rollen som coach i rollspel som är en väsentlig del av en NVC-träning. Du kommer att stödjas i att hitta din egen ledarstil.

Vi kommer till vissa delar att använda CNVCs certifieringspaket som inspiration.

Tränare: Towe Widstrand

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

Lokal meddelas senare.

Sista anmälningsdag 24 oktober

För mer information och anmälan kontakta Towe Widstrand. towe.widstrand@humanmatters.se eller tel 070 - 922 19 05.



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.

Niclas Rönström, fil. dr., är forskare och lärare vid Stockholms Universitet. Niclas arbete handlar primärt om kommunikation mellan människor, men också om demokrati och ledarskap i utbildning och arbetsliv. Niclas har arbetat med NVC på olika sätt i mer än 15 år, men är ej längre verksam som CNVC Certified Trainer.