



1-årsprogram – Fördjupningsträning i Nonviolent Communication

Start i januari – avslut i oktober 2010

Återigen erbjuder vi vårt uppskattade 1-årsprogram, nu för fjärde gången.

Marianne Göthlin och Towe Widstrand erbjuder fördjupad träning och förståelse av NVC vid fyra tillfällen under året med samma grupp. **Niclas Rönström** kommer att bidra vid några av kurstillfällena.

Vid förra 1-årsprogrammet medverkade också **Ola Schenström** som är läkare och en av Sveriges främsta företrädare för Mindfulness och NVC. Uppmuntrade av den förstärkning av NVC och den positiva responsen som gruppen upplevde har vi återigen bitt Ola att medverka vid avsnitt 2 som ligger på internat. Läs mer på www.mindfulnesscenter.se.

Träningen vänder sig till dig som på allvar bestämt dig för att du vill integrera NVC i ditt liv och därmed också i alla de olika sammanhang du verkar. Den passar också för dig som överväger att dela med dig av NVC till andra. Programmet kommer till stor del att byggas upp i samverkan med deltagarna och utgå från deras exempel. Betoningen kommer att vara att applicera NVC i kontakt med sig själv, i dialog med andra och hur vi verkar för att skapa en miljö som präglas av NVC-värderingar. Vi vill stödja deltagarna i att hitta sin personliga stil och sina egna uttryck i olika situationer.

Vi fokuserar till stor del på praktisk träning, såsom att ge empati både till sig själv och andra, att uttrycka sig ärligt även i utmanande situationer, att finslipa sätten att använda NVC i balansen mellan dig och andra, när lyssna? när avbryta? när uttrycka sig med kraft, hur avsluta en dialog? hur skapa arbetsvillkor som grundar sig på ömsesidighet och självständighet?

Vi kommer också att klargöra olika värderingar och förhållningssätt, hur de kan påverka och påverkas i ett demokratiskt samhälle. T ex att balansera ömsesidighet och självständighet när behoven och önskemålen är olika. Att ta begreppet ”makt tillsammans med” på allvar och träna på att stanna i empatisk dialog även i utmanande situationer. Detta gäller såväl i nära relationer som i mer formella sammanhang. Eller att kunna stå för NVC-värderingar där ramarna är givna och friheten begränsad som t ex i regeldrivna organisationer. Vi kommer också att använda gruppens egen process för att tillämpa och lära NVC tillsammans.

UPPLÄGG:

Träningen omfattar sammanlagt 14 dagar. Följande datum är fastställda:

1. 29-31 januari 2010 i Stockholmsområdet, externat.
2. 21-25 april 2010 på Frötuna Slott, utanför Uppsala, internat. Se www.frotuna.nu
3. 28-30 augusti i Stockholmsområdet, externat.
4. 16-18 oktober i Stockholmsområdet, externat.

I år har vi genom en tidigare kursdeltagare fått möjligheten att hålla externatträffarna i Brollsta Golfklubbs lokaler i Brottby nordost om Stockholm. Här finns gott om utrymme och en vacker miljö som vi hoppas ska bidra till en rikare upplevelse under utbildningen. Det tar ca 30 min med

bil från Sthlm City och det går också att ta buss från Tekniska Högskolan. Mer detaljer om transport till Brollsta ger vi i mail inför kursstart.

Tider för externatträffarna. Dag 1: kl 10-17. Dag 2: kl 9-17. Dag 3: kl 9-16.
I priset ingår kaffe, frukt och snacks. Lunchkostnaderna under externattillfällena tillkommer.

Kostnad: Vid anmälan före den 15 dec 16.000:-+ moms. Vid anmälan den 16 dec eller senare 18.000:-. Förelägningskostnad för fyra dygn på Frötuna gång 2 tillkommer med ca 5.500:-. Tidigare deltagare i 1-årsprogrammet erbjuds träningen för 12.000:- + moms.

Vi erbjuder möjlighet att dela upp betalningen på två gånger. Ta kontakt med oss för att diskutera det.

Anmälan och mer information om kursen och oss::

Marianne Göthlin: marianne@cncv.se , 08-6403303, 070 – 421 55 61, www.skolande.se
Towe Widstrand: towe.widstrand@humanmatters.se 08-354103, 0709 – 22 19 05,
www.towewidstrand.se

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. Utöver forskning och undervisning leder han projekt och gör konsultation för att stärka kommunikation och samverkan i skola och arbetsliv, såväl nationellt som internationellt. Niclas har arbetat med NVC på olika sätt i mer än 15 år, men är ej längre verksam som CNVC Certified Trainer.



Marianne Göthlin, Towe Widstrand och Niclas Rönström



Utsikt från terrassen på Brollsta Golfklubb, 1 dec 2009

Några citat från vår utvärdering av 1-årsprogrammet 2008-2009

”Jag har stor glädje av NVC i mitt privatliv och i jobbet.”

”Jag känner mig själv mer levande, kan hämta kraft och glädje i mig själv.”

”Jag har blivit lugnare, mer lyhörd och behöver inte alltid få rätt.”

”NVC-träningen har varit en hjälp att bli mer naturlig och klargörande för vad som är viktigt för mig i livet.”