

# NVC-jatkokurssin ohjelma

Väkivallaton, myötäelävä vuorovaikutus

Kirahvikieli

## 1. päivä

09:00	Aloitus <ul style="list-style-type: none"><li>- esittäytyminen</li><li>- ryhmän toivomukset ja odotukset</li></ul>
10:00	NVC-prosessin kertaus 20 olennaista erottelua Empatiademostratio/harjoitus <ul style="list-style-type: none"><li>- läsnäolo: keskity olemaan tässä ja nyt</li></ul>
12:00	<b>Lounas</b>
13:00	Ryhmätyö <ul style="list-style-type: none"><li>- mitä teen sakaalikommentin jälkeen?</li><li>- empatiaa itselle ja toiselle</li></ul>
14:30	<b>Kahvi</b>
17:00	Ryhmätöiden purku Lopetus

## 2. päivä

09:00	Aloitus <ul style="list-style-type: none"><li>- kommentteja eilisestä ja pyyntöjä tälle päivälle</li></ul>
09:30	Vihasta, surusta ja oppimisesta <ul style="list-style-type: none"><li>- sisäiset sakaalit - gurumme</li><li>- oma moka -harjoitus</li></ul>
11:30	<b>Lounas</b>
12:30	Leimat Ryhmätyö <ul style="list-style-type: none"><li>- sisäisten sakaaliemme leimat ja uskomukset meistä</li></ul>
14:00	<b>Kahvi</b>
17:00	Kirahvi- ja sakaalipäiväkirjat Kiitollisuus Lopetus

