

Nonviolent Communication, **NVC**

Aika:

Paikka:

Kouluttaja:

Savanna ConneXions

Hanna Savanna, CNVC Certified Trainer

1. päivä

09:00

Aloitus

- esittäytyminen
- ryhmän toivomukset ja odotukset

10:00

Myötäelävä vuorovaikutusprosessi

- havainnot ja tulkinnat
- tunteet ja ajatukset
- tarpeet, NVC:n ydin
- pyynnöt ja vaatimukset

12:00

Lounas

13:00

Ryhmätyöhön valmistautuminen

- läsnäolo: keskity olemaan tässä ja nyt
- empatian antaja toistaa sakaalin tunteet ja tarpeet

14:00

Ryhmätyö

- kirahvi, sakaali ja tarkkailija roolipelissä
- auta sakaalia löytämään tarpeensa

15:00

Ryhmätöiden purku

- valinnan vapaus ja vastuu

16:00

EIn sanominen ja kuuleminen

16:30

Loppukierros

17:00

Lopetus

2. päivä

09:00

Aloitus

- kommentteja eilisestä
- kysymyksiä ja vastauksia

10:00

Viha – omat tarpeet - empatia itselle

Sureminen

11:30

Sakaalin kuunteleminen

- "screaming in giraffe"
- keskeyttäminen

12:00

Lounas

13:00

Ryhmätyöhön valmistautuminen

- empatiaa itselle ja toiselle - omia esimerkkejä

13:30

Ryhmätyö

- tunnista omat tarpeesi ja esitä pyyntösi
- kuulemasi viestin takana olevat tarpeet

14:30

Ryhmätöiden purku

15:30

Palautteen anto, kiitollisuustehtävä

16:30

Palaute ryhmän jäsenille ja ohjaajille

16:30

Loppukierros

17:00

Lopetus

