

Hei kaikki!

NVC:tä tiedotusvälineissä

Lue sivuiltamme parin viikon vanha Mikael Saarisen kirjoittama Annassa julkaistu artikkeli, NVC-koulutuksesta ala-asteen luokalle.

<http://www.savannaconnexions.fi/Lehti/artikkeleita.htm>

Tiistaina 29.8. Hanna Savanna oli studiovieraana ensin haastateltavana Ylen Aikaisessa sitten antamassa kuulijoille empatiaa. Palautteissa toivottiin mm. Empatia-iltaa ohjelmistoon "Yölinja"-tyyppisesti.

Syksyn kaikille avoimet kurssit on aikataulutettu ja päivitetty nettisivuillemme. Pyydämme huomaamaan uudet paikkakunnat ja jakamaan tietoa paikallisille tuttavillenne!

NVC-peruskurssit

Helsinki, 9.-10.9. Ilmoittaudu pian!

Oulu, 16.-17.10.

Seinäjoki, 19.-20.10.

Salo, 4.-5.11.

Hämeenlinna, 9.-10.11.

Helsinki, 18.-19.11.

NVC-jatkokurssit

Helsinki, 28.-29.10.

Oulu, 20.-21.11.

Seinäjoki, 23.-24.11.

Helsinki, 9.-10.12.

Tarkemmat kurssitiedot ja ilmoittautumisohjeet:

<http://www.savannaconnexions.fi/Avoimet%20koulutukset.htm>

Tallinnassa järjestetään syyskuun 22.-24.9. mielenkiintoinen NVC-kurssi sovittelutaidoista englanniksi: Nonviolent Communication in Mediation - How to Act as a Third side
Lisätiedot osoitteessa:

<http://www.nonviolentcommunication.se/index.php?id=48,84,0,0,1,0>

Nyt on avautunut uusi mahdollisuus opiskella NVC:tä internetissä englanniksi. Jos kiinnostut, niin täältä löytyy NVC Academy -linkin takaa lisätietoa:

<http://www.savannaconnexions.fi/Linkkejä.htm>

Haluatko laittaa nimesi aseistariisunta- viestiin väkivallattoman maailman puolesta? Lisätietoja ja osallistuminen: <http://www.worldpeace.no/GLOBAL-DISARM-CALL-Finland.htm>

Hurta ja Hertta T-paitoja suunnitteilla

Ideoimme parhaillaan tekstejä ja otamme mielellämme ehdotuksia vastaan. Julkaistun tekstin kirjoittaja saa tietenkin itselleen t-paidan!

Lisää tietoa Nonviolent Communication-prosessista ja työstämme:

www.savannaconnexions.fi tai suoraan Hanna Savannalta, puh. 045-6797270 tai hanna.savanna@savannaconnexions.fi

Oikein mukavaa syksyä kaikille!

Savanna ConneXions

Hurтта Hertta



Minusta ei ole mihinkään

Hurтта: "Minusta ei ole mihinkään!"

Hertta: "Kuulostaa siltä, että tarvitsisit luottamusta siihen, että pystyt saamaan elämässäsi sen mitä haluat?"

Hurтта: "Jo. Luottamusta ei tosiaankaan ole. Minä en jaksa enää hakea töitä."

Hertta: "Oletko väsynyt ja tarvitsisit lepoa ja tilaa itsellesi?"

Hurтта: "No väsynyt minä olen, mutta on minulla itselleni aikaa – ehkä liiankin paljon, kun tuntuu, että päässä vaan pyörii koko ajan, että pitäis tehdä jotain ja mikään ei riitä ja sitten en kuitenkaan saa mitään tehtyä."

Hertta: "Eli haluaisit lepoa omilta sakaaliajatuksiltasi?"

Hurтта: "Aivan varmasti. Et kuule uskokaan, miten rankkaa olla minä just nyt. Välillä itsekin ihmettelen, kuinka julmasti itseäni tuomitsen. Kellään ei varmasti ole näin kamalia sisäisiä sakaaleja kuin minulla!"

Hertta: "Oletko yksinäinen ja haluaisitko ehkä kertoa enemmän siitä, miltä tuntuu juuri nyt olla sinä?"

Hurтта: "Kyllä minusta tuntuu, että olen ihan yksin tämän kaiken kanssa."

Hertta: "Tosi ikävä kuulla. Minä kuuntelen mielelläni, jos luulet, että se auttaisi sinua."

Hurтта: "Ok. Tuntuu, että en saa mitään aikaiseksi. Makaan vaan sängyssä ja masennun joka päivä entistä enemmän. Ja minun pään sisällä on kuitenkin koko ajan hirveä hässäkkä, että pitäis hakea töitä joka päivä ja pitäis urheilla kun nyt on aikaa ja pitäis kehittää itseään ja pitäis keksiä jotain mitä tekisi mikä ei maksaisi, mutta olis mukavaa ja pitäis ja pitäis ja pitäis..."

Hertta: "Kuulostaa siltä, että kaikki nuo pitäisi-ajatuksesi oikein uuvuttavat ja lamaannuttavat sinut ja tarttisit rauhaa ja harmoniaa mieleesi?"

Hurтта: "Joo. Miten minä pystyisin sen saamaan muuten kuin ryntäämällä koko ajan paikasta toiseen, jotta olisin tehnyt riittävästi ja vielä enemmän kuin mun sisäiset sakaalini vaativat?"

Hertta: "Niin. Epäiletkö, että olisi ylipäätään mahdollista löytää jokin keino toimia niin, että olisit aivan kokonaisvaltaisesti tyytyväinen?"

Hurтта: "Joo. Mutta ei se varmaan kyllä sekään auta mitä minä olen tähän asti tehnyt, eli en mitään..."

Hertta: "Eli haluaisit muutosta, muttet vielä oikein tiedä miten sen tekisit ja mihin ryhtyisit?"

Hurтта: "Joo. Ehkä mulla pitäis olla jokin suunnitelma edes, mutta en taida edes jaksaa tehdä sitä."

Hertta: "Niin. Haluaisit mielenrauhaa ja samanaikaisesti tilaa keskittyä suunnittelemaan, että miten aiot tästä lähtien viettää päiväsi?"

Hurтта: "Niinpä. Mulla pitäis varmaan olla joku lukujärjestys-tyyppinen päivittäinen aikataulu, jota sitten seuraisin, jotta voisin varmistua siitä, että teen ne asiat, mitkä on minulle tärkeitä."

Hertta: "Kiva. Taidatkin alkaa jo keksimään itse mikä edistäisi hyvinvointiasi kokonaisvaltaisesti?"

Hurтта: "Joo, mutta voisitko sinä auttaa minua? Minusta olisi ihana miettiä ja tehdä jonkun kanssa eikä aina vaan yksin."

Hertta: "Pyydätkö minua nyt suunnittelemaan kanssasi sinulle päivittäistä aikataulua?"

Hurтта: "Joo. Sopiihan sulle?"

Hertta: "Okei. Minulla on vielä noin tunti aikaa, ennen kuin olen luvannut tehdä muita juttuja."

Hurтта: "Huippua. Listataan nyt ensin kaikki asiat, mitä minä haluan päivittäin ja viikoittain saada tehtyä, sitten mietitään kauanko mihinkin menee aikaa ja sitten jaetaan ne arkipäiville. Viikonlopuksi suunnittelen sitten vaan kaikkea mukavaa ja rentouttavaa, että mullakin on selvä rytmi, että mikä on työpäivä ja mikä on viikonloppu, kun nyt kaikki on vaan samaa puuroa viikosta toiseen."

Hertta: "Sopii. Ai kun minua ilahduttaa kuulla tuota intoa äänessäsi. Huomaatko itse miten eri tavalla puhut nyt?"

Hurтта: "Kyllä huomaan. Kiitos Hertta, kun taas kuuntelit ja autoit minua löytämään elämäni merkitystä ja ehkä jopa iloakin. ☺"