

Hei kaikki!

Joulu lähestyy jo kovaa vauhtia. Savanna ConneXionsilla on ollut tänä syksynä enemmän töitä ja kiireempi kuin vielä milloinkaan. Tosi merkityksellistä on ollut päästä kouluttamaan esim. lastensuojelun työntekijöitä syvemminkin. Siitä työstä seurauksena on valmistumassa kirja ja tv-dokumentti. Kerromme myöhemmin vielä lisää molemmista projekteista. Suomen NVC-yhdistys on kääntänyt ja julkaissut kirjan The Surprising Purpose of Anger. Jos haluatte sitä vaikka vielä joululahjaksi, niin tarkistakaa tilanne NVC yhdistyksen sivuilta www.nvcfinland.fi

Avoimet NVC-kurssit 2009

Peruskurssit:

Helsinki, la-su, 31.1.-1.2.2009
Oulu, la-su, 7.-8.2.2009
Lahti, ma-ti, 2.-3.3.2009
Kälviä, to-pe, 12.-13.3.2009

Jatkokurssit:

Helsinki, la-su, 28.-29.3.2009
Oulu, la-su, 18.-19.4.2009

Jatko2kurssit:

Utajärvi, pe-su, 5.-7.6.2009

3-osainen NVC Oppilaitoksissa -kurssi:

Joensuu
1. osa 9.-10.2.
2. osa 9.-10.3.
3. osa 6.-7.3.

Maksuton! Opetushallituksen kustantama!

Koulutus on tarkoitettu oppilaitosjohdolle: rehtorit, koulutusjohtajat, muut oppilaitoksissa toimivat esimiehet ja kehittäjät. 24 osanottajaa otetaan mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Tervetuloa mukaan muiltakin paikkakunnilta!

[Lisätiedot](#)

NVC Perheleiri:

Utajärvi, ma-su 13.-19.7.2009

Voisitteko kertoa toiveitanne ja alustavan kiinnostuksenne mahdollisimman pian, jotta pääsemme suunnittelemaan leiriä? Mukaan mahtuu noin 10 perhettä.

Lisää kurseja päivitetään sivuillemme pikku hiljaa koko ajan. Jos haluat tilata kurssin paikkakunnallesi, niin ota yhteyttä, niin järjestetään yhdessä!

Kansainvälinen NVC-kurssi huhtikuussa

Kansainvälinen NVC-kurssi "The power of Empathy" järjestetään Suomessa 24.-26.4.2009. Srilankalainen NVC-kouluttaja Jeyanthy Siva tulee Suomeen kouluttamaan meitä empatian voimasta englanninkielellä. Tulkkauks suomeksi järjestetään tarvittaessa osittain tai kokonaan. Toivotamme tervetulleeksi NVC-peruskurssin käyneet henkilöt.

Hyvän olon päivät Imatralla

La-Su 4.-5.4. 2009, Imatran urheilutalo Hanna Savanna on mukana luennoimassa ja ständillään. Tarkempi ohjelma valmistuu alkuvuodesta. [Lisätiedot](#)

[Tarkemmat kurssi- ja tapahtumatiedot sekä ilmoittautumisohjeet](#)

Nordic-Baltic NVC Circle

Seuraava kokouksemme on Tanskassa 20.-22.7. heti Utajärven perheleirin jälkeen. Sitä ennen tapaamme puhelimitse 7.1., 16.2., 30.3., 11.5. ja 15.6. Olette tervetulleita mukaan kaikkiin tapaamisiimme! Haluaisimme kansainväliseen toimintaamme mukaan ja yhdistykseemme jäseniksi lisää suomalaisia NVC:stä kiinnostuneita ihmisiä! Lisätietoja Hanna Savannalta. **NBC Family Camp** järjestetään tänä vuonna Tanskassa ja juuri samaan aikaan kuin meidän perheleirimme Suomessa. Ensi vuonna järjestämme ehkä kansainvälisen NVC NBC Family Campin Suomessa.

Lue lisää kansainvälisen yhdistyksemme toiminnasta NBC:n [sivuilta](#).

[European NVC Summer Festival 2009](#)

Ruotsissa ensi kesänä 9.-16.8.2009
Käykää tutustumassa tarkemmin. Olisipa kiva lähteä isolla porukalla yhdessä!

Materiaalimyynti

[Lisätiedot ja tilausohjeet sivultamme](#)

Lisää tietoa Nonviolent Communication-prosessista ja työstämme:
www.savannaconnexions.fi tai suoraan Hanna Savannalta, puh. 045-6797270 tai etunimi.sukunimi@savannaconnexions.fi

Leppoisaa joulun valmistelua ja joulua teille kaikille!

Savanna ConneXions

Hertta ja Hurtta eivät ole erityisesti ketään tiettyjä roolihahmoja. He edustavat ketä milloinkin, jotka joko haluavat tulla kuulluksi (Hurttia) tai haluavat kuulla toista (Hertta). Yksityisyyden ja kunnioituksen tarpeiden vuoksi nimitämme milloin ketäkin Hurttaksi ja Hertaksi. He siis saattavat olla naisia, miehiä, lapsia, aikuisia, tms. Jos haluat tuoda oman tilanteesi muiden luettavaksi, niin olet tervetullut ottamaan yhteyttä meihin!

Hurttia



Hertta

Hurttia: Mulla ei taidakaan olla mitään valittamista tällä kertaa.

Hertta: Vai niin. No minulle kyllä sopii vaikka juhlia yhdessä.

Hurttia: Joo. No en minä tiedä miten minä aloittaisin.

Hertta: Minä kuulin, että mielessäsi olisi tällä kertaa asioita, joista iloitset. Jos näin on, niin haluaisitko kertoa niistä?

Hurttia: Ehkä se oikeasti onkin niin. Nyt, kun vuosi alkaa olla loppuillaan ja joulu lähestyy, niin olenkin oikeastaan aika iloinen monista asioista, mitä tänä vuonna on tapahtunut. Kyllä minä niistäkin voin kertoa.

Hertta: Minä kuuntelen mielelläni.

Hurttia: Ensinnäkin olen iloinen siitä, että olen niin terve ja olen aloittanut ruokavalion, jonka ansiosta olen laihtunut monta kiloa. Nyt olen sitä paitsi päättänyt, että en aio tällä kertaa lihoa uudestaan.

Hertta: Kiva kuulla. Iloitset siis terveydestäsi ja siitä, kuinka sinulla on uusi suunnitelma painonhallintaan?

Hurttia: Joo! Sitten minusta on kamalan ihanaa, kun tänä vuonna rahat ovat riittäneet!

Hertta: Kuulostaa siltä, että taloudellinen tuvallsuutesi olisi tyydyttynyt?

Hurttia: Joo. Ja sen takia olen tehnyt tänä vuonna ainakin 5 ulkomaanmatkaa. Kaikki ne on olleet tosi antoisia.

Hertta: Juhlitko sitä, että sinulle on ollut mahdollista seikkailla ja kokea uutta?

Hurttia: Joo ja vielä lisäksi se, että missä olen ollut. Välillä lasten kanssa ja välillä ilman, mutta joka kerta on kannattanut reissata.

Hertta: Ok. Kuulostaa siltä, että matkat ovat olleet antoisia monella tavalla?

Hurttia: Niin. Olen tajunnut itsestäni paljon enemmän.

Hertta: Oletko saanut oivalluksia ja oppinut?

Hurttia: Todellakin. Yhdelläkin reissulla tajusin, miten paljon kaipaan omaa aikaa ja tekemistä, ja olen sen jälkeen aloittanut ihan ikioman harrastukseni uudelleen.

Hertta: Eli juhlit sitäkin, mitä olet matkoillasi oppinut, ja miten olet sen jälkeen alkanut elää oppimasi mukaan?

Hurttia: Kyllä. Noin justiin. Ja sitten minusta on upeata, kun minulla on niin järkyttävän ihania ihmisiä ympärilläni.

Hertta: Eli juhlit myös ystävyyyksiä, mitä sinun elämässäsi on?

Hurttia: Joo, osittain, mutta siinä on muutakin. Olen NIIN iloinen ystäväistäni, jotka ovat olleet minun ystäviäni niin kauan ja tärkeästi, ja siitä, miten ihania uusia ystäviä minulla on!

Hertta: Ystävyudet ovat antaneet sinulle paljon tänä vuonna?

Hurttia: Joo. Yhdessä ystävyysuhteessa on hankaluuksia nyt, ja se ei tunnu kivalta, mutta ehkä juuri siksi olen vielä iloisempi kaikesta mitä minulla on!

Hertta: Kuulostaa siltä, että yhden suhteen hankaluudet muistuttaa sinulle kaikesta siitä, missä ystävyys tarpeesi tyydytty?

Hurttia: Joo. Ystävyys minun kanssani on vapaaehtoista. Jos ei halua olla minun kanssani tekemisissä, niin ei sitten.

Hertta: Onko niin, että haluat antaa ihmisille vapauden myös katkaista yhteytensä sinuun niin halutessaan?

Hurтта: Nimenomaan. En minä halua väkisin olla kenellekään tärkeä.

Hertta: Eli haluat kunnioittaa tämän ystäväsi päätöstä ja olet valmis siihen, mitä se tuo tullessaan?

Hurтта: Kyllä varmaan, vaikka se samalla surettaakin.

Hertta: Eli olet valmis hyväksymään tilanteen, vaikka suretkin sitä, että yhteyttä ei tällä hetkellä ole?

Hurтта: Ehkä ennemminkin sitä, että yhteyttä ei ole ollut niin pitkään aikaan sellaisena kuin joskus vuosia sitten.

Hertta: Vai niin. Kuulostaa siltä, että olisit jo pidemmän aikaa surrut sitä, miten tämä ystävyysuhteesi on muuttunut?

Hurтта: Joo.

Hertta: Haluatko puhua tästä vielä vai onko jotain muuta, mitä haluaisit kertoa?

Hurтта (miettii hetken): Mulle on tapahtunut jotain kummallista tänä vuonna. Vaikka on tapahtunut merkittäviä asioita – isojakin hankaluuksia, esim. työt ovat loppuneet kaksi kertaa yllättäen – niin en ole jäänyt rypemään mihinkään ahdinkoon, vaan jotenkin vaan uskonut, että kaikki selviää, ja niin on sitten käynytkin. Aivan uskomatonta, miten paljon uutta mielenkiintoista työtä minulle on tullutkin!

Hertta: Ihanko totta? Kuulostaa siltä, että olet kyennyt luottamaan siihen, että elämä kantaa, kun et ole masentunut vastoinkäymisistä, vaan säilyttänyt uskosi?

Hurтта: Just noin! Voi vitsi kun se on ollut upeata! Minusta tuntuu, kuin olisin aiemmin ollut ihan samoissa tilanteissa ja silloin hätäntynyt hirveällä tavalla. Ihme kun oon nyt ollut ihan cool vaikka mitä on sattunutkin.

Hertta: Eli huomaat selvästi eron entisen itsesi ja nykyisen todellisuutesi välillä ja iloitset nykyisestä suhtautumisestasi haasteisiin?

Hurтта: Just niin. Tajuan sitä paitsi sen, että oma asenne ratkaisee. Mä oisin voinut aivan hyvin tänäkin vuonna masentua ja inhota itseäni ja kaikkia muita jo ekasta vastoinkäymisestä lähtien.

Hertta: Eli iloitset sitä, kuinka olet itse suhtautunut myönteisemmin ja luottavaisemmin elämääsi?

Hurтта: Joo. Ja sitten mulla on vielä yksi tärkeä asia sinulle. Minä olen todella kiitollinen sinulle siitä, miten usein olet

minua kuunnellut, olinpa surullinen tai iloinen, koska se on ollut minulle ihana lahja!

Hertta: Ihanaa kuulla. Olet siis kiitollinen, koska olet tullut kuulluksi seurassani?

Hurтта: Eikä pelkästään sitä, vaan myös, että voin luottaa siihen, että minä kelpaan tällaisena sinulle. Että tykkäät minusta, vaikka minä olen tällainen.

Hertta: Huomaat siis lisäksi, että olet iloinen siitä, että tulet hyväksytyksi sellaisena kuin olet? Että minä tykkään sinusta juuri siksi koska sinä olet sinä?

Hurтта: Just niin. Kiitos! (Hurтта ja Hertta halaavat kyyneleet silmissään)