

Harmistutko väärinkäsityksiin kotona, koulussa tai työelämässä? Oletko väsynyt velvollisuuksiin ja vaatimuksiin? Jäävätkö omat tarpeesi helposti taka-alalle? Haluatko oppia ilmaisemaan itseäsi selkeästi?

NVC (Nonviolent Communication), väkivallaton myötäelävä vuorovaikutus on yhdysvaltalaisen psykologian tohtorin Marshall B. Rosenbergin 60-luvulta alkaen kehittämä vuorovaikutusprosessi, joka auttaa aidon yhteyden luomisessa toisiin ja olemaan läsnä myötäelävästi. Pyrkimys ymmärtää ja tuoda esille tunteet ja tarpeet ihmisten tekojen ja sanojen taustalla vähentää väärinkäsityksiä ja auttaa ratkaisemaan ristiriitoja molempia osapuolia tyydyttävällä tavalla. NVC – myötäelävä vuorovaikutus perustuu aidon yhteyden luomiseen, myötäelävään läsnäoloon, omien ja toisten tunteiden ja tarpeiden kuulemiseen. Tähän tarjoaa eväitä:

SOVUSSA ELÄMISEN TAITO – MYÖTÄELÄVÄ VUOROVAIKUTUS SEMINAARI

Ajankohta: la 19.5. klo 10.00 - 16.00 ja su 20.5. klo 11.30 - 16.00

Paikka: Tuureporinkatu 14

Kouluttajana Marjukka Lulli-Seppälä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset puh. 050 342 4547.

Hinta 100 euroa, maksetaan Operaatio TOIVO ry:n
tilille FI 27 5710 9720 0300 80 ennen seminaaria.

Järjestäjänä Operaatio TOIVO ry

www.operaatiotoivo.fi

TERVETULOA!

MYÖTÄELÄVÄ VUOROVAIKUTUS – SOVUSSA ELÄMISEN TAITO

Erilaiset ristiriidat kuluttavat voimavarojamme ja heikentävät hyvinvointiamme. Harmistumme väärinkäsityksiin, väsymme velvollisuuksiin ja vaatimuksiin, tunteet ovat pinnalla ja yhteys sekä omaan itseen että muihin ihmisiin tuntuu olevan poikki. Tällaisessa tilanteessa hyvää apua voi saada psykologian tohtori Marshall B. Rosenbergin kehittämästä vuorovaikutusprosessista, jolle hän on antanut nimen NVC – Nonviolent Communication, jonka suora suomennos on väkivallaton vuorovaikutus. Sen voisi kääntää myös myötäeläväksi vuorovaikutukseksi tai sovussa elämisen taidoksi. Sen ytimenä on ymmärtää oman ja toisen käyttäytymisen takana olevat tarpeet, sillä hyvinvointimme on riippuvainen tarpeidemme tyydyttymisestä. Kun tarpeemme ovat tyydyttyneet, olemme iloisia ja onnellisia. Tyydyttämättömät tarpeet taas aiheuttavat pettymystä, turhautumista, masennusta ja vihaa.

Nykykulttuurimme on opettanut meitä käyttämään kieltä, jolle on ominaista vertailu, arvostelu ja tulkintojen tekeminen havaintojen asemesta. Olemme omaksuneet toimintamalleja, jotka johtavat helposti väärinkäsityksiin ja ristiriitoihin, syyttelemiseen ja syyllistymiseen. Yhteys toiseen ihmiseen katkeaa. Tämän yhteyden luomiseksi tarvitaan toisenlaista kieltä. NVC:n avulla voimme oppia sellaista kieltä, joka auttaa aidon yhteyden luomiseen niin, että vastapuoli voi kokea tulleeensa kuulluksi hyvin syvällisellä tasolla, ja ristiriidat pystytään ratkaisemaan molempia osapuolia tyydyttävällä tasolla. NVC auttaa saamaan yhteyden myös omaan itseen, omiin tunteisiin ja tarpeisiin. Syvällisen itseymmärryksen avulla voimme vapautua vaatimusten ja syyllisyyden taakasta ja löytää toimintaamme ilon ja vapauden.

Kahden päivän seminaarin tavoitteena on, että osanottajat oppivat vuorovaikutusprosessin perusteet niin, että voivat seminaarin jälkeen alkaa harjoitella niiden soveltamista omassa elämässään. Seminaarin tavoitteena on myös lisätä osanottajien sekä oman itsen että toisen ihmisen ymmärtämistä ja arvostamista. On tärkeätä saada ensin yhteys omiin tunteisiin ja tarpeisiin, jotta voi olla sovussa oman itsensä kanssa. Vasta sen jälkeen pystyy kuulemaan toisen ihmisen tunteet ja tarpeet ja luomaan aidon yhteyden häneen.

Tässä vuorovaikutusprosessissa on kysymyksessä tavallaan ”uuden kielen” opettelu, taito, johon ei riitä, että tietää, miten on hyvä toimia. Kaikki taidot kehittyvät vain harjoittelemalla. NVC-harjoitteluryhmässä harjoitellaan käytännössä ”sovussa elämisen taitoa” kerran kuukaudessa. Lähtökohdaksi otetaan osanottajien omat elämäntilanteet, joita pyritään valaisemaan NVC:n näkökulmasta. Käytännön tilanteita harjoitellaan ”roolileikkinä”. Ryhmässä opiskellaan yhdessä myös Marshall B. Rosenbergin kirjaa ”Myötäelämisen taito”. Tähän ryhmään voi tulla mukaan, kun on osallistunut kahden päivän seminaariin tai käynyt NVC-peruskurssin jossain muualla.

Lue lisää NVC:stä ja yhdistyksestä www.nvcfinland.fi ja www.cnvc.org