

## **GRUNKURS I NONVIOLENT COMMUNICATION** **med Hanna Savanna och Sara Hellsten i Helsingfors 13 - 14.4.2013**

Nonviolent communication, NVC är en metod som utvecklats av Dr i psykologi Marshall B Rosenberg på 60-talet. Den lär oss att ta ansvar för våra känslor, att kunna identifiera våra behov och hitta strategier att tillfredsställa behoven.

**Hanna Savanna** är certifierad NVC-utbildare. Hennes viktigaste lärare är Marshall Rosenberg. Hon har fungerat som utbildare runt om i Finland sedan 1999. Se mer om hennes omfattande verksamhet på [www.savannaconnexions.fi](http://www.savannaconnexions.fi). Sara Hellsten har fungerat som utbildare med Hanna under många år.

**Fortbildningens mål** är att ge deltagarna förmåga till att kommunicera på ett uppbyggande och empatiskt sätt, på arbetet och i livets alla olika möten med människor bl.a. genom att inse fördelarna med samarbetsinriktad arbetsatmosfär, att utveckla lyssnandets konst och att utveckla en mångsidig kommunikationsförmåga med respekt för sig själv och andra.

### **Fortbildningens innehåll:**

- skillnaden mellan sanning, uppfattningar och tolkningar
- egna och andras behov och möjligheten att förena behoven i arbetslivet
- konsten att kunna uttrycka klara önskemål, att ge och ta emot feedback
- lyssnandets konst: vad finns bakom orden?
- att förstå känslor i utmanande kommunikationssituationer
- att neka på ett konstruktivt sätt - hur säga NEJ?
- konsten att föra på tal, hur ta emot "attackerande" signaler?

### **Kursens metoder**

Kursen genomförs med deltagande och interaktiva metoder. Vi bekantar oss med Nonviolent Communication processen och tillämpar den med deltagarnas egna utmanande situationer. Dagarna innehåller teori, diskussioner och par/grupparbeten.

Grundkursen ger möjlighet att delta i vidare fortbildning i NVC metoderna.

### **Kursinfo**

**Tid:** 13 -14.4.2013, kl 9 - 17 båda dagarna

**Plats:** Basam Books, Tavastvägen 155 A 6, Helsingfors, se karta nedan

**Pris:** 230 €, medlemmar i psykosyntesföreningen 190 €, (i priset ingår kaffe/te + tilltugg)

**Språk:** Finska, möjlighet till grupparbete på svenska, material på finska och svenska

**Anmälning:** senast den 20.3 per e-post till [psykosyntesfinland@gmail.com](mailto:psykosyntesfinland@gmail.com) meddela ditt namn och tfn

**Deltagare:** kursen arrangeras med minst 15 deltagare

**Arrangör:** Psykosyntesföreningen i Finland rf - Suomen Psykosynteesiyhdistys ry  
Arrangören förbehåller sig rätten att inhibera kursen om deltagarantalet understiger 15.