



## 1-årsprogram – Fördjupningsträning i Nonviolent Communication 2012

Start i januari – avslut i oktober 2012

Återigen erbjuder vi vårt 1-årsprogram, nu för sjätte gången. **Marianne Göthlin och Towe Widstrand** erbjuder fördjupad träning och förståelse av NVC vid fyra tillfällen under ett år med samma grupp. **Niclas Rönnström** kommer att bidra vid något av kurstillfällena.

Träningen vänder sig till dig som på allvar bestämt dig för att integrera NVC i ditt liv och i de sammanhang där du verkar. Den passar också för dig som överväger att dela med dig av NVC till andra. Focus kommer att vara att applicera NVC i kontakt med sig själv, i dialog med andra och hur vi verkar för att skapa en miljö som präglas av NVC-värderingar. Programmet kommer till stor del att byggas upp i samverkan med deltagarna och utgå från deras exempel. Vi vill stödja deltagarna i att utveckla sitt personliga uttryck för NVC i olika situationer.

Vi ger stor plats åt att träna att ge empati till sig själv även i utmanande situationer då detta är grunden för att kunna lyssna empatiskt till andra och bygga upp ömsesidiga relationer. I praktisk träning ges utrymme att integrera sätten att använda NVC i balans andra, när lyssna? när avbryta? när uttrycka sig med kraft? hur avsluta en dialog? hur skapa arbetsvillkor som grundar sig på självständighet och ömsesidighet?

Vi kommer också att klargöra olika NVC-värderingar och förhållningssätt, hur de påverkar och påverkas i ett demokratiskt samhälle. T ex att hantera situationer utifrån ömsesidig respekt när behov och önskemål är olika. Att ta begreppet ”makt tillsammans med” på allvar och träna förmågan att stanna i empatisk dialog - såväl i nära relationer som i mer formella sammanhang. Eller att kunna stå för NVC-värderingar där ramarna är givna och friheten begränsad som t ex i regeldrivna organisationer. Vi kommer också att använda gruppens egen process för att tillämpa och lära NVC tillsammans.

Vi kompletterar träningen med korta övningar i Mindfulness. De bygger på Dr Ola Schenströms material och träningsprogram, se [www.mindfulnesscenter.se](http://www.mindfulnesscenter.se). Vår erfarenhet är att dessa övningar förstärker förmågan att vara i kontakt.

### UPPLÄGG:

Träningen omfattar sammanlagt 13 dagar. Följande datum är fastställda:

1. 27-29 januari 2012 i Stockholmsområdet, externat.
2. 25-29 april 2012 på Frötuna Slott, utanför Uppsala, internat. Se [www.frotuna.nu](http://www.frotuna.nu)
3. 1 - 3 sept i Stockholmsområdet, externat
4. 26 - 28 oktober i Stockholmsområdet, externat.

Tider för externatträffarna. Dag 1: kl 10-17. Dag 2: kl 9-17. Dag 3: kl 9-16.

I priset ingår kaffe, frukt och snacks. Lunchkostnaderna under externattillfällena tillkommer.

Tider för internat träffen: Vi träffas 25/4 kl 17:00 och avslutar den 29/4 kl 15:00.

**Kostnad:** I priset ingår helpension 4 dygn på Frötuna och logi i dubbelrum. För logi i enkelrum tillkommer sammanlagt 1300:-. Frötuna är en kursgård inriktad på retreatare vilket innebär en lugn och tyst miljö utan t ex TV. Samtliga priser är exklusive moms. Vid anmälan före den 15 dec 23.000:-. Vid anmälan den 16 dec eller senare 27.000:-. Tidigare deltagare i 1-årsprogrammet erbjuds träningen för 16.500:-.

Vi erbjuder möjlighet att dela upp betalningen på max tre gånger. Ta kontakt med oss för att diskutera det.

**Anmälan och mer information om kursen och oss:**

Marianne Göthlin: [marianne@cncv.se](mailto:marianne@cncv.se) , 070 – 421 55 61, [www.skolande.se](http://www.skolande.se)

Towe Widstrand: [towe.widstrand@humanmatters.se](mailto:towe.widstrand@humanmatters.se) 08-354103, 0709 – 22 19 05,  
[www.towewidstrand.se](http://www.towewidstrand.se)

**Niclas Rönström**, fil. dr., är forskare och lärare vid Stockholms Universitet. Niclas arbete handlar primärt om kommunikation mellan människor, men också om demokrati och ledarskap i utbildning och arbetsliv. Utöver forskning och undervisning leder han projekt och gör konsultation såväl nationellt som internationellt. Niclas har arbetat med NVC på olika sätt i mer än 15 år, men är ej längre verksam som CNVC Certified Trainer.



Marianne Göthlin, Towe Widstrand och Niclas Rönström

**Några bilder från Frötuna i mars 2011**

