



## Fördjupningsutbildning i Nonviolent Communication i Ski, Norge

Start i november 2010 – avslut i maj 2011

**Marianne Göthlin och Towe Widstrand, av CNVC certifierade tränare från Sverige,** erbjuder fördjupad träning och förståelse av NVC vid tre tillfällen med samma grupp.

Träningen vänder sig till dig som på allvar bestämt dig för att du vill integrera NVC i ditt liv och i de olika sammanhang där du verkar. Den passar också för dig som funderar på att dela med dig av NVC till andra. Programmet kommer till stor del att byggas upp i samverkan med deltagarna och utgå från deras exempel. Betoningen 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. Vi vill stödja deltagarna i att hitta sin personliga stil och sina egna uttryck i olika situationer.

Vi fokuserar till stor del på praktisk träning, t ex att ge empati både till sig själv och andra, att uttrycka sig ärligt även i utmanande situationer, att finslipa sätten att använda NVC i balansen mellan dig och andra, när lyssna? när avbryta? när uttrycka sig med kraft? hur avsluta en dialog? hur skapa arbetsvillkor som grundar sig på ömsesidighet och självständighet?

Vi kommer också att klargöra olika värderingar och förhållningssätt, hur de kan påverka och påverkas i ett demokratiskt samhälle. T ex att balansera ömsesidighet och självständighet när behoven och önskemålen är olika. Att ta begreppet ”makt tillsammans med” på allvar och träna på att stanna i empatisk dialog även i utmanande situationer. Detta gäller 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.

### **UPPLÄGG:**

Träningen omfattar sammanlagt 10 dagar. Följande datum är fastställda:

1. 6-9 november 2010
2. 24-27 mars 2011
3. 14-15 maj 2011

Tider för november och mars. Dag 1: kl 10-17. Dag 2 och 3: kl 9-17. Dag 4: kl 9-16.

Tider för maj. Dag 1: 10-17. Dag 2: 9-16

I priset ingår kaffe, te, frukt och kjeks. Lunchkostnaderna tillkommer.

**Lokal: Waldemarhøy kulturbygg i Ski, Waldemarhøy veien 13, 1400 Ski.  
25 minuter med tåg från Oslo centralstation, 3 min fra Ski stasjon.**

Boende ordnar deltagarna själva. I Ski finns Thon Hotel som en möjlighet.

**Kostnad:** Vid anmälan före den 15/10 NOK 8000:-. Vid anmälan efter den 15/10 NOK 9000:-.  
Efter anmälan skickar vi anvisning om hur betalning ska ske.

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

Marianne Göthlin: [marianne@cncv.se](mailto:marianne@cncv.se) , + 46 70 421 55 61, [www.skolande.se](http://www.skolande.se)

Towe Widstrand: [towe.widstrand@humanmatters.se](mailto:towe.widstrand@humanmatters.se) + 46 8 354103, + 46 709 22 19 05,  
[www.towewidstrand.se](http://www.towewidstrand.se)

Några citat från tidigare utvärderingar av våra fördjupningsprogram

*”Jag har stor glädje av NVC i mitt privatliv och i jobbet.”*

*”Jag känner mig själv mer levande, kan hämta kraft och glädje i mig själv.”*

*”Jag har blivit lugnare, mer lyhörd och behöver inte alltid få rätt.”*

*”NVC-träningen har varit en hjälp att bli mer naturlig och klargörande för vad som är viktigt för mig i livet.”*