

Konflikter er en del af livet. Både vores succes og vores velbefindende afhænger af hvor gode vi er til at kommunikere og håndtere konflikter i dagligdagen. Vi må kunne tale sammen for at kunne arbejde sammen og se konflikter som en invitation til at finde nye kreative løsninger.

Med IkkeVoldelig Kommunikation (IVK) søger vi at etablere en kontakt baseret på ærlighed og indføling. Vi giver udtryk for egne behov og værdier samtidig med, at vi er interesseret i andres behov og værdier.

Positiv konflikthåndtering

I en konfliktsituation gælder det om at få kontakt først. Når der først er kontakt mellem parterne, opstår der ofte en løsning, som indeholder begge parter interesse, og som ingen af parterne havde tænkt i forvejen.

Livsberigende kommunikation

Kurset har som mål at bidrage til deltagernes viden om, og erfaring med, hvordan de kan løse konflikter ved at forandre sproget. Der gives både teori og træning i at kommunikere på måder, der afspænder konflikter og beriger livet for en selv og for andre.

Sprog med følelser og behov

Hvem har ret, hvem er skyldig og fortjener straf, og hvem er god og fortjener belønning? Vi vil arbejde med at forandre det sprog, der er funderet i denne tankegang. Vi vil i stedet anvende et sprog, der fokuserer på det liv, d.v.s. de følelser og behov, der er tilstede hos parterne i en samtale.

Variert undervisning

Der veksles mellem oplæg og gruppearbejde. Personlige oplevelser og cases kan indgå i undervisningen.

PROGRAM

1.dag. (Lørdag)

Velkomst og præsentation.

Introduktion til IkkeVoldelig Kommunikation og gennemgang af modellen.

Forskellen på at give til andre fra hjertet eller reagere ud fra angst, skyld og skam.

2.dag. (Søndag)

Træning i iagttagelsens kunst. Dette er den første vigtige nøgle til at bruge sanserne i stedet for vores meninger og tolkninger.

At skelne mellem tanker og følelser. Dette er den anden vigtige nøgle til at udtrykke sig personligt og kontaktskabende.

3.dag. (Mandag)

Træning i at kende egne behov, og tage ansvar for egne følelser. Dette er den tredje vigtige nøgle til at sætte sig selv og andre fri og kende forskel på egen og andres banehalvdel.

At finde måder at opfylde egne og andres behov. Dette er den fjerde vigtige nøgle til at leve i frihed og til at åben op for de mange mulige løsninger, der er på ethvert problem. At bruge nuets kraft.

4.dag. (Tirsdag)

Introduktion til empati, og øvelser i at lytte med nærvær og fokus på her og nu.

IVK i familien, i forhold til partner og til børn.

IVK på jobbet – mobning, konfliktløsning, samarbejde.

5.dag. (Onsdag)

Øvelser i konfliktløsning med anvendelse af IVK.

Hvordan kan jeg arbejde videre med IVK, når jeg er kommet hjem?

Evaluerings og afslutning.

Tid: 22. april 2017 kl. 10.00 – 26. april 2017 kl. 16.00 (5-dages internatkursus)

Sted: Rosenlund Kurser, Ralgyden 18, Skovsgårde, 5471 Sønderød

Undervisere: Kirsten Kristensen og/eller Karsten Schacht-Petersen, begge CNVC certificerede trænere i IVK – evt. med en assistent

Forudsætninger: Lyst og interesse

Pris: 4.850 kr. på flersengsværelse og 5.850 kr. på enkeltværelse – inkl. kost og logi

Medlemmer af LIVKOM får 500 kr. i rabat ved tilmelding og betaling senest 2 måneder før = 500 kr. fratrukket ovenstående priser

Tidligere deltagere i "IVK i praksis – Grundkursus" får 50% rabat på undervisningsdelen = 1.300 kr. fratrukket ovenstående priser

Tilmelding: Online på www.livkom.dk eller evt. pr. mail til piamoller@livkom.dk

Vi sender bekræftelse og betalingsoplysninger. Når depositum er indbetalt, er du optaget på kurset. Senest 1 måned før kursusstart indbetales restbeløbet. Evt. afbestilling se www.livkom.dk.