

Vårprogrammet jämna tisdagar Aktivitetshuset i Hammarkullen Fredens Hus Göteborg 2020 Lång version för webben

Observera att Fredens Hus Göteborg organiserar ytterligare aktiviteter (se annan annonsering för dessa). www.fredenshusgoteborg.se/aktiviteter

Plats: Aktivitetshuset i Hammarkullen, Bredfjällsgatan 36 ingång G, vetter mot Hammarkullestationen.

Tid: Jämna tisdagar kl. 19.00-21.00

Kostnad: Fri entré

Arrangör: Fredens Hus Göteborg i samarbete med Sensus

Information: www.fredenshusgoteborg.se + karin.utas.carlsson@telia.com

21/1 Sylvia Lidén Nordlund: Feelgood-kommunikation: samtal för samförstånd

Kvällens föreläsning handlar om att använda NVC, Nonviolent Communication, för att mötas och skapa samförstånd i stället för missförstånd. Många gånger pratar vi förbi varandra – såväl på arbetet, i skolan och i vårt privata liv med vänner och partner. NVC kan hjälpa oss att mötas på ett annat sätt, mer genuint utifrån våra känslor och behov. Att våga visa vår sårbarhet, tydligt uttrycka det vi behöver och dessutom lyssna till den andra och tillsammans försöka hitta lösningar som tillgodoser bådas behov är ett medel för att må bra i våra relationer.

Sylvia Lidén Nordlund är författare, föreläsare och oberoende tränare i NVC, också kallat Giraffspråket, utvecklat av Marshall Rosenberg. Sylvia kommer att använda och visa Marshall Rosenbergs modell för kommunikation; Nonviolent Communication (NVC) och de fyra stegen. Hon kommer att ge egna exempel och låta deltagarna träna på något moment inom NVC.

För hemsidan tillägg:

NVC är en inre verktygslåda för att kommunicera på ett sätt som skapar kontakt och samförstånd. Förhållningssättet bygger på ömsesidighet och respekt med hjälp av en modell på fyra steg för att uttrycka oss – men även för att lyssna. För att få genuin kontakt med andra behöver vi lyssna inåt – på oss själva, våra känslor och våra behov. Vi behöver ta ansvar för att orden vi uttalar är ickeanklagande och ickedömande, så att den andra är beredd att lyssna utan att gå till motattack eller i försvarsställning. Vi behöver även vara genuint beredda att lyssna till den andra och ärligt visa oss i vår mänskliga sårbarhet för att skapa en kommunikation som undanröjer missförstånd och ger samförstånd oavsett om vi tycker lika eller inte. Våra åsikter är egentligen ointressanta medan vår vilja att mötas och förstå varandra är avgörande för om kommunikationen fungerar eller gnisslar.

Sylvia Lidén Nordlund driver företaget Amadora Books & Consulting AB med fokus på relationer, kommunikation och skrivande. Sylvia är fil. kand. i konflikthantering och författare. Romanen *Allt det du måste* gavs ut 2017. Genom mobbning på jobbet tvingas huvudpersonen Mia att skärskåda flera delar av sitt liv för att inse vad hon måste göra. Hon får stor hjälp av handledaren Walter som introducerar NVC i hennes arbetslag på förskolan där hon arbetar. I del två, *Om du bara vågar* (2018), möts Mia av nya utmaningar på ytterligare områden i livet. Båda böckerna finns utgivna som ljudböcker. Den tredje och sista delen, *Det enda du behöver* (2019) har försoning och acceptans som tema. Denna bok kommer som ljudbok i januari 2020.

Sylvia har medverkat med ett kapitel i antologin *Mer än bara ord: på tal om framgångsrik kommunikation* (2018).

4/2 Ermin Škorić: Förebyggande arbete i skolan mot rasism och extremism

Toleransprojektet bygger på ett förhållningssätt som har sitt ursprung i mordet på 14-årige John Hron i Kungälv av fyra nazistiska tonåringar år 1995. Läraren Christer Mattsson fick då i uppgift att analysera varför problemet fanns i Kungälv och arbeta fram en modell för ett långsiktigt arbete med elever som kränker och visar intoleranta attityder i skolan. Toleransprojektet har bedrivits framgångsrikt i såväl Kungälvs kommun som i andra kommuner sedan år 1999.

Toleransprojektet bygger på en riktad insats för att möta de ungdomar och grupper i skolan som det finns social oro kring. Ungdomar får i Toleransprojektet reflektera över etiska dilemman, personligt ansvar och människovärde samt träna sin förmåga till samarbete, empati och problemlösning i en historisk kontext.

Ermin Škorić är Biträdande föreståndare och projektledare vid Segerstedtinstitutet, Göteborgs universitet.

18/2 Helena Mering: Gestaltterapi, vad innebär det?

Under kvällen ges en kortare introduktion till gestaltterapiens ursprung och vad det innebär att gå i denna terapiform. Deltagarna ges chansen att stanna upp och reflektera över och samtala runt vad som är viktigt i livet. Vi gör också några enklare övningar tillsammans.

Vem blir jag i mötet med andra? Vi undersöker tillsammans hur kontakt skapas och när den uteblir. I gestaltterapi utgår vi från mötet i stunden och det som uppstår i rummet.

Hur vet vi att vi har det som vi har det? Hur känns det i kroppen? Hur kan jag stödja mig själv i svåra situationer, hur kan jag be om stöd från andra?

Gestaltterapeuten utgår ifrån att varje människa gör så gott hon kan i varje ögonblick. Det existentiella perspektivet är centralt. Hur vill jag leva mitt liv? När jag förstår mig själv kan jag bättre ta ansvar och göra val som stämmer överens med mina värderingar.

Helena Mering är diplomerad gestaltterapeut och har bakgrund inom bl.a. musik och teater.

3/3 Thomas Jordan: Främja integration genom dialog – att leda gruppssamtal

Thomas Jordan, docent och lektor vid Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap vid Göteborgs universitet, presenterar resultat från ett forskningsprojekt om hur erfarna verksamhetsledare gör när de leder grupper som syftar till att främja integration.

I projektet studerades sex verksamheter i Stockholm, Göteborg och Skåne som under längre tid samlat erfarenheter av att arbeta med såväl relativt nyanlända flyktingar som invandrare som bott i Sverige en tid, men fortfarande lever i någon typ av utanförskap.

Under seminariet presenteras svar på frågan: Hur gör verksamhetsledarna för att skapa förtroende och ett öppet dialogklimat och därmed skapa förutsättningar för ökad förståelse, reflektion över normer och kulturskillnader samt ökad handlingskompetens (empowerment)?

Fortsättning följer när planeringen är klar