FÖRENINGEN
NONVIOLENT COMMUNICATION
I SVERIGE

Nyhetsbrev augusti 2025

Nu står en ny säsong, en ny termin och en ny årstid för dörren, och inte bara inom skolornas och universitetens värld känns det som nyår. Många är tillbaka från semestern med tankar om nya rutiner, nya planer och kanske en önskan att växa i vardagen.

För min del hann jag besöka en hel del olika sorters festivaler och workshopar under sommaren. En sak jag tog med mig var just en önskan om att luckra upp gränserna mellan sådana tillflyktsorter och vardagen. Att ta med mig sätt att vara som inte bara fungerar under ideala förutsättningar, utan också sätter sig i livet över tid.

Att föra in nya och kraftfulla processer i det gamla vanliga – det är också vad *Giraffes Around the World* handlar om. Programpunkten brukar hållas under en International Intensive Training (IIT), och där berättar deltagare om lokala NVC-initiativ världen över. Det handlar ofta om att sprida processen i sammanhang där få skulle besöka en vanlig kurs.

Jag hade förmånen att få besöka denna öppna programpunkt under IIT:n som nyss hölls i Skåne. Det var inspirerande att se hur NVC verkligen kan plockas upp så långt från den vanliga målgruppen, just på grund av det allmängiltiga i processen och flexibiliteten i hur vi kan presentera den.

Det slog mig också hur föreningen kan vara ett forum för att diskutera och uppmuntra sådana initiativ. Så, jag vänder mig till dig som läser detta: Vill du berätta om hur du sprider NVC, kanske i detta nyhetsbrev eller något av föreningens andra fora? Har du idéer som ligger och gror, och vill hitta fler att samarbeta med, eller bara utbyta erfarenheter? Ta kontakt med oss!

Under månaden som kommer är det också många som ser sig omkring efter vilka kurser, utbildningar och workshopar de vill delta i framöver. Det är också något vi finns här för att hjälpa till med, så se till att botanisera i kalendariet – och hör av dig för att lägga till det som saknas. Missa förresten inte att föreningen fyller 5 år i år – och att vi firar det med en afton full av insikter och hågkomster den 11 september (se nedan).

Varma hälsningar – och gott nytt år!

Gabriel Stille

styrelseledamot

Introduktion till NVC

Den första i varje månad arrangerar föreningen en introduktion till NVC. Introduktionen är gratis och öppen för alla som vill inspireras och lära sig mer om NVC. Du behöver anmäla dig för att få länken till eventet. Sprid gärna i dina nätverk och bjud med dig alla som du tror kan ha glädje av verktyg för kontaktskapande kommunikation.

Den 1 september är det det **Marijke Christiansson**, certifierad NVC-tränare, som håller i föreläsningen.

Till anmälan

På gång i föreningen

Empaticafé
Föreningens empaticafé är en möjlighet att bli hörd med empati, och att träna på att lyssna på andra med empati. Empaticaféet startar igen efter sommaruppehållet den 15 september, och hålls som vanligt kl. 19.00–20.30. Alla föreningens evenemang hittar du som vanligt listade på https://www.nvcsverige.se/aktiviteter/.

Föreningens 5-års jubileum
Föreningen fyller 5 år och det vill vi fira med en kväll tillsammans där NVC-tränare berättar om hur NVC påverkat deras liv – både personligt och professionellt.

Medverkar gör bland andra vår hedersmedlem Towe Widstrand, som introducerade Marshall Rosenberg och NVC i Sverige, samt flera tränare verksamma i landet: Liv Larsson, Kay Rung, Annika Thomsson, Ricardo Guillén, Viktoria Karlsson, Liselotte Abel, Joachim Berggren, Kristiina Krank, Amy Dyer, Henrik Frid, Gabriel Stille med flera. Det kommer bli en kväll att minnas – varmt välkommen att fira med oss!

Datum: 11 september (ons) 18.30–20.30
Plats: Zoom (online)
Anmälan: https://www.nvcsverige.se/events/foreningens-5-arsjubileum/

Empatidagen

För fjärde året i rad anordnar Föreningen Nonviolent Communication i Sverige en "empatidag" första veckan i oktober, i samband med FN:s internationella ickevåldsdag. Dagen kommer att bjuda på workshopar, möten och samtal.

Datum: 5 oktober (sön)
Plats: Luntmakargatan 52, Stockholm
Mer information och *anmälan* här.

På gång i Sverige

Internationellt medlingsprogram
Datum: start 1 september
Plats: Online
Anordnare: Friare Liv
För mer information: https://www.friareliv.com/mediation-training-online

Mer information om **Praktisk kurs i NVC, Steg 1:** www.kristiinakrank.se

Lär dig säga ifrån
Datum: 11 oktober (lör)
Plats: Stockholm
Anordnare: Kväkarna i Stockholm
För mer information: sondagsandakt@kvakare.se

Mer information om **Core Relationship Skills**: www.henrikfrid.com/event-calendar/

Mer information om **Praktisk kurs i NVC, Steg 2**: www.kristiinakrank.se

Reimagine Communication (fördjupningsprogram)
Datum: start 11 november
Plats: Online
Anordnare: Friare Liv
För mer information: https://www.friareliv.com/reimagine

Vill du publicera ditt event i föreningens nyhetsbrev eller på hemsidan? *Håller du som medlem kurs i NVC någonstans i vårt avlånga land i Sverige eller online, skriv in dem i vår kalender på hemsidan: nvcsverige.se/aktiviteter/ . Vill du publicera i vårt nyhetsbrev, skriv till: kontakt@nvcsverige.se (bifoga gärna en bild!).*

Månadens tips

Behovsinventering

När vi kommer tillbaka till vår vardag, vårt arbete eller våra studier med nya ögon, kan det vara dags för en behovsinventering. Tänk efter: Vilka behov är det du försöker möta i den här rollen och på den här platsen? Vilka av dem blir faktiskt mötta, och vilka inte? Vilka andra behov möts, utan att du tänker på det? Sen kan du vidga perspektivet: Vilka andra sammanhang i livet skulle kunna möta de omötta behoven bättre?

Ett annat sätt jobba förebyggande med behov är att låta alla i en grupp, som kommer att arbeta tillsammans, komma samman och undersöka vilka behov de försöker möta. Detta för att förebygga konflikter kring strategier senare.

Föreningen Nonviolent Communication i Sverige

Föreningen Nonviolent Communication i Sverige
www.nvcsverige.se
kontakt@nvcsverige.se

Du får det här mejlet eftersom du registrerat dig på vår hemsida.

Avsluta prenumerationen