FÖRENINGEN
NONVIOLENT COMMUNICATION
I SVERIGE

Nyhetsbrev maj 2025

Hej vänner, då kliver jag, Liselotte, in i styrelsen vilket jag verkligen känner mig hedrad och tacksam över. Det ska bli spännande och roligt att lära känna detta kompetenta gäng. Har redan märkt att det ett djupt engagemang med höga ambitioner för att skapa nyfikenhet för Nonviolent Communication. Så fler kan upptäcka det stöd som Nonviolent Communication är i vardagskommunikation.

Ibland när jag frågar människor vad som är skillnad i deras kommunikation med andra efter att dom blivit bekanta med Nonviolent Communication, så säger dom

- Det ger mig en kompass en orientering som gör att jag kan sortera vad som händer i samtalet. Jag blir tryggare i mitt ledarskap och och mer avslappnad i samtalet.

Det mitt hjärta bultar lite extra för är, skola, klimat och parrelationer, så om du är nyfiken på något av detta så hör av dig till mig så kan vi skapa något ihop.

Jag blev bekant med NVC första gången i mitten av 90-talet och hade förmånen att gå utbildning för Marshall B. Rosenberg. En fantastiskt karismatisk man, med stora uttryck och fullständigt ett med NVC. Minns en gång när vi avslutade en utbildningsdag och publiken började lovorda honom. Han ville inte alls intresserad av detta utan var tydlig med att det viktiga för honom var att få höra vilka behov som blivit mötta.

NVC har betytt oerhört mycket för mig, Även om jag har andra terapeutiska utbildningar bakom mig och är legitimerad psykoterapeut, så har NVC blivit min

viktigaste kompass. För att fördjupa min kompetens som coach och terapeut så har jag utbildat mig i Zen Coaching, Familjekonstellationer och Voice Dialogue. Genom åren har jag arrangerat sommarläger för familjer på det retreatcenter jag och min man driver, jag har också under många år erbjudit årsprogram i NVC. I min verksamhet arbetar jag just nu i olika kommuner med NVC i skolan, erbjuder grön rehabilitering för sjukskrivna och utmattade samt är engagerad i att bygga upp Klimatcoacherna, klimatcoacherna.se

Jag bor på en gård i Halland, nära Falkenberg med min man, barnen är vuxna och utflyttade. Just nu har vi ett väldigt spännande projekt att bygga ett klimatsmart beredskapshus där vi utmanar oss att bygga så energisnålt och ekologiskt som möjligt. Vi gillar också att vara i trädgård och växthus för att kunna vara så självförsörjande som möjligt och vi har en skön gemenskap med andra gårdar i byn, som delar samma intresse och det är fantastiskt.

Så sommaren för mig är fylld av sköna stunder med bra talböcker och poddar som ger adrenalin i ogräsrensningen. Hoppas du får den sommar du bäst behöver.

Sommarhälsningar, Liselotte Abel

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 i förväg 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 juni är det det **Liv Larsson** som håller i föreläsningen.

Närvaro i mötet – en väg till kontakt genom Nonviolent Communication (NVC). Hur skulle det vara att lyssna så att du verkligen förstår – och bli hörd utan att skapa försvar?

Välkommen till en introduktion i Nonviolent Communication (NVC) där vi utforskar kontakt, närvaro och mänskliga behov. Upptäck hur du kan lyssna bakom orden, uttrycka dig utan skuldbeläggande eller krav, och bygga kontakt – även i utmanande samtal.

Liv Larsson är författare till 24 böcker och certifierad tränare i NVC sedan 2002. Under mer än decennier har hon varit internationell utbildare, coach och medlare. Hon har

utvecklat unika verktyg och kartor för hur vår inre värld relaterar till det yttre och många av hennes böcker är översatta till mer än tio språk.

Liv bor i skogen i norra Sverige, älskar längdskidåkning och hämtar mycket av sin inspiration från naturen.

Read more and register here

På gång i föreningen

Har du frågor om International Intensive Training i Sverige?

För dig som är nyfiken på IIT finns det ett tillfälle att ställa frågor online via Zoom den 4:e juni kl 18:00. Mer information och anmälan hittar du här: https://www.nvcsverige.se/events/are-you-curious-about-the-i...

Empaticafé

Föreningens empaticafé är en möjlighet att bli hörd med empati, och att träna på att lyssna på andra med empati. Empaticafét hålls som vanligt mitt i månaden, den 15 maj kl. 19.00–20.30. Det här är sista gången innan sommaruppehållet. Det första empaticaféet efter sommaren är 15 september. Alla föreningens evenemang hittar du som vanligt listade på https://www.nvcsverige.se/aktiviteter/.

Till medlemssidan

På gång i Sverige

IIT – International Intensive Training i Sverige
Datum: 16-25 augusti
Anordnare: Joachim Berggren och Amy Dyer för CNVC
Mer information: https://www.cnvc.org/learn/iit/2025-08-16-iit-sweden samt även mer detaljerad information nedan.

Praktisk kurs i NVC, Steg 1
Datum: 27-28 september

Plats: Stockholm
Anordnare: Kristiina Krank & Amy Dyer
För mer information: **www.kristiinakrank.se**

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. Här nedan är de events som är på gång i Sverige!*

Påminnelse om att förnya medlemskap för 2025

För att fortsätta vara med i föreningen, stödja spridandet av Nonviolent Communcation i Sverige, och ta del av allt som föreningen erbjuder, så uppmuntrar vi dig att förnya ditt medlemskap för 2025, om du inte redan har gjort det. Om du inte redan är medlem så är detta ett bra tillfälle att bli det! Tryck på knappen nedan för att komma till en instruktion om hur du förnyar medlemskapet.

Bli medlem 2025

International Intensive Training i Sverige

Den 16-25 august arrangeras en International Intensive Training i Sverige. Här är den viktigaste informationen att känna till:

- Lär känna tränarteamet genom att se följande videos:
  - I del 1 träffar vi Sylvia Haskvitz och Shona Cameron: https://youtu.be/f2VZhAoiKwM
  - I del 2 träffar vi också Anniken Poulsson Beer: https://youtu.be/CobW4M38LZw
  - I del 3 får vi lära oss mer om Shona Cameron: https://youtu.be/fpwo3-FpEPw
  - I del 4 träffar vi också Joachim Berggren: https://youtu.be/nQQWS9c8Rqo
- Officiell hemsida och anmälan: https://www.cnvc.org/learn/iit/2025-08-16-iit-sweden

- Facebook-event: https://fb.me/e/57XGdb0oe
    - Följ facebook-eventet för information om kommande Zoom-events där det går att får mer information och ställa frågor. Här är de planerade datumen: 4 juni 18:00-19:00 (se även länk ovan).
- Två Q&As är publicerade på föreningens Youtube-konto.
    - En Q&A om IITn i allmänhet: https://youtu.be/lJRrpznroRM?si=K--pyVl-WguiXmAe
    - En Q&A om certifieringsprocessen: https://youtu.be/7FYpUxzdHTA?si=39h-qp9VfqQocttN
- Föreningens sida med praktisk information (kommer uppdateras): https://www.nvcsverige.se/iit-sweden-2025/
- Om ni har frågor så får ni gärna skicka dem på svenska eller engelska till sweden-iit-2025-organizer@cnvc.org

Månadens tips

Liselotte tipsar om boken Kärleksbrev till jorden av Thich Nhat Hanh. Boken ger inspiration i närvaro, tacksamhet och ödmjukhet samt respekt för Jorden.

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