

Lær **sjiraffspråket** og kommunikasjonsverktøyet

Skyldfri Sone[®], 18.-19.11.2017 i Ski

Ønsker du å bli hørt og forstått, også i utfordrende situasjoner på jobb eller hjemme? Kan du tenke deg å lære en måte å kommunisere på der du ikke lenger hører anklager, kritikk og fornærmelser, og der du kan si fra hva som er viktig for deg uten at noen går i forsvar eller blir såret? Bli med på kurs i sjiraffspråket!



Kurset gir innføring i kommunikasjonsverktøyet Skyldfri Sone[®], - du får også et eksemplar med deg hjem.

Skyldfri Sone[®] er et praktisk hjelpemiddel for å skape kontakt når vi opplever at kommunikasjonen er fastlåst og/eller vi trenger å bli hørt eller gi beskjed. Skyldfri Sone[®] er utviklet av to amerikanske pedagoger og CNVC (Center for Nonviolent Communication) sertifiserte trenere, Sura Hart og Victoria Kindle Hodson, opprinnelig navn er The No-fault zone Game[©]. Verktøyet gjør det lettere å finne ut og sette ord på hvilke følelser og behov vi har, er det har en nesten magisk evne til å hjelpe oss å håndtere konflikter. Her kan vi komme forbi beskyldninger og bedømminger, og lete etter løsninger som kan komme alle til gode.

Sjiraffspråket eller Ikkevoldskommunikasjon, IVK (Nonviolent communication) er utviklet av den amerikanske psykologen og konfliktløseren Marshall B. Rosenberg gjennom en periode på 40 år. IVK er en kommunikasjonsform og væremåte som skaper dyp kontakt og forståelse mellom mennesker, på tvers av bakgrunn, kjønn, alder, nasjonalitet eller religion.

IVK er anerkjent verden over som et verktøy i konflikthåndtering og dialogfremmende kommunikasjon, enten det er i konfliktområder, i fengsler, mellom grupperinger og gjenger, på arbeidsplasser, i parforhold eller andre typer relasjoner mellom mennesker.

Med ikkevoldskommunikasjon (IVK) søker vi å tilegne oss sunne verdier basert på ærlighet og empati. Vi kan stå opp for oss selv samtidig som vi ivaretar den andre, og vi lærer å lytte og snakke med mer innlevelse og tydelighet. Ikkevoldskommunikasjon kalles også empatisk kommunikasjon eller anerkjennende kommunikasjon.

Les mer på www.ivk.no eller www.cnvc.org





Kursleder er **Anniken Poulsson Beer**, f. 1963. Hun er utdannet barnehagelærer og dramapedagog. Hun har arbeidet som pedagog og leder siden midten på 80tallet. Anniken har utdanning innenfor coaching og seminarledelse, og har holdt kurs og foredrag i over 20 år. Hun ble sertifisert trener hos CNVC (Center for Nonviolent Communication) i 2012, som den første (og foreløpig eneste) i Norge. Anniken holder kurs, foredrag og gir veiledning i sjiraffspråket over hele verden. Hun er i dag ansatt som fagdirektør for empatisk kommunikasjon i Inspirato Group Global.

Arbeidsformen i kurset er en kombinasjon av dialog, øvelser, refleksjon og teori.

Praktisk informasjon:

Tid: 18.-19.november, kl 10.00 – 17.00 begge dagene.

Sted: Idrettsveien 45b, 1400 Ski, hjemme hos kursholder, i en hjemlig og hyggelig atmosfære. Ta med matpakke, så spiser vi lunsj sammen på kjøkkenet.



Det er mulig å overnatte på Thon Hotell Ski, eller pendle. Tog fra Oslo bruker 20-30 min, det er ca 15 min å gå fra stasjonen. Muligheter for henting fra Ski stasjon ved behov.

Pris: 2300,- for medlemmer av IVK Norge, og 2500,- for ikke-medlemmer. 20% rabatt for par og/eller studenter. Prisen inkluderer undervisning, kursmateriell inkl. kommunikasjonsverktøyet *Skyldfri Sone*®, kursbevis, te og kaffe.

Påmelding: innen 8.november. Begrenset plass, maks 8 deltakere. Du bekrefter plassen ved å betale kursavgiften.

Betal online her: <https://inspiratogg.com/produkt/sertifisert-ivk-grunnkurs-med-annikenpoulsson-beer/?lang=nb> (inspiratogg.com/event)

Du kan også be om faktura eller Vipps oss på 92 60 46 00 hvis du ønsker det.

Informasjon på tlf. 997 77 91 71 / 92 60 46 00 eller send oss mail på info@inspiratogg.com

