

# Grunnkurs i kontaktskapende kommunikasjon basert på ikkevoldskommunikasjon (IVK)

Mars/ april 2019



**Ønsker du å kommunisere på en måte som bidrar til mer harmoni i familien, med venner og kollegaer?**

**Lengter du etter å bli hørt og forstått?**

**Vil du leve mer i kontakt med deg selv og det du trenger for å ha det bra?**

**Kunne du tenke deg å lære å kommunisere slik at du blir tydeligere for andre?**

Da er dette grunnkurset i kontaktskapende kommunikasjon noe for deg. Gjennom å bli bevisst hvilke følelser og behov som er levende i deg kan du lære å uttrykke deg tydelig og ta ansvaret for hva du trenger for å ha det bra. Du vil lære å lytte med empati til deg selv og andre.

På dette kurset vil du lære å bli mer bevisst på hvordan din måte å kommunisere på påvirker deg selv og andre. Du vil lære å bli bevisst dine tanker, hva dine sinnsstemninger signaliserer og hva du selv kan gjøre for å leve i bedre flyt med deg selv og andre.

Kurset består av teori og praktiske øvelser hvor du får trene på å bruke de 4 trinnene i modellen hentet fra IVK. Det blir også refleksjon over effekt av forskjellige måter å kommunisere på, og noen av emnene vi tar opp er empati, ærlighet og selv-empati.

For mer informasjon om ikkevoldskommunikasjon se [www.ivk.no](http://www.ivk.no).

**Kursleder:** Brit Magnell



Brit har jobbet med Ikkevoldskommunikasjon (IVK) i mange år og er registrert som kandidat til CNVC sertifisert trener i IVK. Hun leder en øvegruppe i kontaktskapende kommunikasjon og holdt grunnkurs høsten 2018. Brit er utdannet fysioterapeut og har jobbet med instruksjon og veiledning og vært med i flere forskningsprosjekt innen fysioterapifaget. Brit sitter i styret i IVK Norge og er styreleder i et stort sameie hvor kommunikasjon er en vesentlig del av arbeidet.

**Kursleder:** Muditadevi B. Kjønstad



Muditadevi er utdannet bygningsingeniør og har siden utdannet seg til shiatsuterapeut. Hun jobber også i barnehage. Hun har erfaring med IVK over mange år, er med og leder en øvegruppe og er i prosessen for å bli CNVC sertifisert trener i ikkevoldskommunikasjon. Hun er også med og driver Oslo Buddhisenter, hvor hun leder kurs og meditasjon. Hun ønsker å bidra til vekst og utvikling for mennesker i en verden med mer harmoni og vennlighet.

**Uttalelser fra tidligere kursdeltakere:**

*«Kurset var inspirerende. Jeg har daglig IVK i tankene. Kursledernes måte å dele egne erfaringer ga kurset en varm atmosfære, som inspirerte meg til å dele.» Birgitte Pinderud*

*«Kursopplegget var fint. Bra variasjon mellom info/teori fra dere, tenke alene, 2 og 2 eller 3.» L.J.*

*«Mitt behov for ro og vekst sammen med andre er oppfylt.» E.B.*

*«Jeg synes kursopplegget var trygt, utfordrende og lærerikt» Anonym.*

**Praktisk informasjon**

**Sted:** Sentralt i Oslo.

**Tid:** Onsdag 13. mars og mandagene 18. og 25. mars og 8.april kl. 18-21

**Helg:** 30. og 31. mars kl. 9.00-17.00

**Pris:** Kr 2800,- for medlemmer av IVK Norge og kr 3200,- for ikke-medlemmer. Ta kontakt om du har utfordringer med prisen. Prisen inkluderer undervisning, kursmappe, pauseknask, te og kaffe.

**Påmelding:** Send navn, adresse, epostadresse og telefonnummer til Brit Magnell på [bmagnell@online.no](mailto:bmagnell@online.no) eller mobil 95 11 20 23, eller til Muditadevi B. Kjønstad på [dh.muditadevi@gmail.com](mailto:dh.muditadevi@gmail.com) eller mobil 41 08 37 39, **innen 1. mars**. Avbestiller du senere enn to uker før kursstart vil vi beholde halve kursavgiften.

**Betaling:** Vi ber om at depositum på kr 1000,- betales ved påmelding og resten innen 1. mars til kontonummer 1214.13.89988 v/ Brit Magnell. Merk betalingen «Grunnkurs 2019».