

The NVC Dance Floors

by Bridget Belgrave and Gina Lawrie

for learning and practising NVC in workshops, in practice groups and at home

Mikä on NVC Dance Floors

NVC Dance Floors -menetelmässä käytetään lattialle asetettavia kortteja, joiden avulla NVC:n perusasioita voidaan harjoitella konkreettisesti ikään kuin tansseina, joissa astellaan vuorovaikutuksen vaiheesta toiseen. Vaiheiden välillä voi liikkua vapaasti ja palata tarvittaessa takaisin. Näin omaa prosessia voi käydä läpi luontevasti ja tietoisesti.

Kun NVC:tä harjoitellaan tällä menetelmällä, tukena on yleensä kouluttaja tai joku harjoitusryhmän jäsen.

Tansseja on yhdeksän erilaista. Jokaisessa kehitetään tietoisuutta ja taitoja tietyllä NVC:n alueella. Neljässä keskitytään vuorovaikutukseen ja harjoitellaan haastavaa keskustelua roolipelinä. Viidessä keskitytään omiin sisäisiin prosesseihin.

Vuorovaikutus	Keskustelun harjoittelu roolipelin avulla
1) 13 perusaskelta	Harjoittele NVC:n perusasioita
2) Askelten yhdistäminen ja yhteys itseen	Sisäistä NVC-prosessi ja syvennä yhteyttä itseesi
3) Sujuvasti askellajista toiseen	Sovella NVC-prosessia sujuvasti eri tilanteissa
9) Otetaan yhteyttä!	Tanssi 1 (13 perusaskelta) etenkin nuorille tai ensikertalaisille sopivassa muodossa
Oma prosessi	Sisäisten prosessien käsittely
4) Itse-empatia	Anna itsellesi empatiaa aiheesta, jota haluat juhliä tai joka herättää sinussa tuskaa
5) Viha	Käsittele vihaa, häpeää, syyllisyyttä tai masennusta tunnistamalla taustalla olevat tarpeet
6) Kasvattaja ja valitsija	Tutki tilannetta, jossa sanoit tai teit jotain, mitä kadut
7) Kyllä ja ei	Käsittele valintatilanteeseen liittyvää sisäistä konfliktia
8) Puutteesta yltäkyläisyyteen	Käsittele tuskaa eheyttävästi: tunnista tarpeet, anna itsellesi empatiaa ja sure, jotta tunteiden energia muuttuu

Mitä etua menetelmästä on

- Selkeä, konkreettinen ja monissa eri maissa koeteltu tapa oppia ja harjoittaa NVC:tä
- Tukee NVC-harjoittelua - ohjaa mutta ei rajoita
- Omassa tahdissa eteneminen tuo oppimiseen vapautta, syvyyttä ja selkeyttä
- Yhdistää kehollisen, auditiivisen ja visuaalisen oppimistavan
- Kannustaa aktiiviseen ja pohdiskelemaan oppimiseen
- Selventää tuomitsevien ajatusten kuuntelemisen tärkeyttä NVC-prosessissa
- Tuo esiin vuorovaikutuksen kolme osaa: itseilmaisu, yhteys toiseen ja yhteys itseen
- Tietoinen kulkeminen joustavasti näiden osien välillä tukee omaa prosessia
- Mahdollisuus olla toisen ihmisen prosessin todistajana ja tukijana

"Huomasin, että sisäinen prosessini eteni vapaammin, kun itse olin liikkeessä ja astuin kortilta toiselle."

Miten NVC Dance Floors -menetelmä kehitettiin

Bridget Belgrave ja Gina Lawrie opiskelivat NVC:tä sen perustajan Marshall Rosenbergin johdolla ja aloittivat CNVC:n (Centre for Nonviolent Communication) sertifioimina kouluttajina vuosina 1996 ja 1997. He ovat edistäneet NVC:n jakamista ja tukeneet kouluttajien kehitystä kansainvälisesti erityisesti Euroopassa, Australaasiassa, Intiassa ja Pohjois-Amerikassa.

Bridget käytti alusta asti NVC-koulutuksissaan värikoodattuja kortteja tukemaan NVC:n perusteiden oppimista, ja vuonna 1999 hän innostui Klaus Karstædtin tuolimenetelmästä. Bridget ja Gina sovelsivat sitä ja kokeilivat erilaisia vaihtoehtoja. Tuoleille asetettavat laput vaihtuivat pian lattialle asetettaviksi korteiksi. Seisomisen ja kortilta toiselle liikkumisen fyysisyydestä syntyi 'Dance Floors' -nimi.

Seuraavaksi Bridget ja Gina kehittivät kuusi uutta tanssia, joiden avulla ihmisten olisi helpompi ymmärtää ja käsitellä Marshall Rosenbergin opettamia asioita. Kokonaisuus olikin yllättäen enemmän kuin osiensa summa, ja siitä tuli yhtenäinen menetelmä, jolla NVC:tä voi opettaa, oppia, harjoitella ja kokea elämyksellisesti.

Lukuisien pyyntöjen vuoksi Bridget ja Gina julkistivat Facilitator's Handbook -oppaan ja seitsemän alkuperäistä tanssia kansainvälisessä NVC Convention -tapahtumassa Saksassa vuonna 2003. Sen jälkeen he ovat tukeneet menetelmän jakamista ja sen ohjaamisen laatua, jotta se tavoittaisi ihmisiä ja auttaisi heitä omien prosessiensa käsittelyssä.

Vuonna 2005 Bridget ja Gina lisäsivät kokonaisuuteen nuorille suunnatun 'Otetaan yhteyttä!' -tanssin, ja vuonna 2009 yhteistyössä Robert Gonzalesin ja Susan Skyen kanssa luotiin tanssi 'Puutteesta yltäkyläisyyteen'.

Vuonna 2013 Bridget ja Gina julkaisivat kolme kaksituntista DVD:tä Dance Floor -menetelmän ohjaamisesta yhdessä Elkie Deadmanin ja Sander van Gaalenin kanssa, Dance Floor -älypuhelinsovelluksen yhdessä Martin Ceelenin kanssa ja Dance Floor Online Coaching Tool -sovelluksen yhdessä Pauline Dirksenin kanssa.

NVC Dance Floors on kansainvälinen menetelmä

Saatavuus: Bridget ja Gina haluavat, että heidän työnsä on mahdollisimman laajasti saatavilla. Helppouden ja ympäristöystävällisyyden vuoksi materiaalit ovat myynnissä sähköisinä. Jos et voi käyttää verkkokauppaa, lähetä sähköpostia alla olevaan osoitteeseen. Jos materiaalien hinta ei sovi sinulle, ota yhteyttä ja kerro sopiva hinta.

Kieliversiot: NVC Dance Floors -kortit ovat saatavana esimerkiksi englanniksi, hollanniksi, ranskaksi, saksaksi, italiaksi, japaniksi, koreaksi, kiinaksi, norjaksi, venäjäksi, espanjaksi ja ruotsiksi. Facilitator's Handbook -opaskirja on saatavana englanniksi, ranskaksi, saksaksi ja kiinaksi. Jos ohjaat Dance Floors -ryhmiä, pyydämme sinua lukemaan ensin opaskirjan, jotta perehdyt menetelmän kaikkiin vivahteisiin. 13 perusaskelta -tanssista on englanninkielinen 'NVC Dialogue' -sovellus. DVD-levyissä on tekstitys kuudella kielellä. Katso tarkemmat tiedot verkkosivuilta.

Työpajat: Monet kansainväliset NVC-kouluttajat käyttävät Dance Floors -menetelmää työpajoissaan. Bridget, Gina ja heidän suosittelemansa kouluttajat järjestävät eri maissa koulutuksia, joissa opit ohjaamaan menetelmän käyttöä yksittäisille ihmisille ja ryhmille.

info@NvcDanceFloors.com

www.NvcDanceFloors.com