

Procesy NVC Dance Floors

stworzone przez Bridget Belgrave i Ginę Lawrie

aby uczyć się i ćwiczyć Porozumienie bez Przemocy
w czasie warsztatów, grup praktykujących i w domu

Czym one są

NVC Dance Floors to rodzaj mapy złożonej z dużych kart, które umożliwiają ułożenie procesów NVC na podłodze w różnych układach (zwanymi z ang. *Dance Floors*). Każda karta reprezentuje jeden krok w procesie komunikacji. Kroki te można stosować w dowolnej kolejności, tak aby wspierać autentyczną, płynną i świadomą komunikację.

Osoby uczące się NVC przechodzą przez kroki, często przy wsparciu coachingowym trenera lub osób z grupy ćwiczącej.

Jest dziewięć „procesów”, z których każdy ma na celu rozwój świadomości i umiejętności w określonym obszarze NVC. Cztery z nich to „Procesy wewnętrzno-zewnętrzne” do odgrywania dialogów (zwanymi *role-plays*). Pięć to „procesy wewnętrzne” służące do transformacji tego, co się dzieje wewnątrz nas.

4 procesy wewnętrzno-zewnętrzne	Do odgrywania dialogu
1) Proces „13 kroków”	Poznaj i praktykuj podstawowe umiejętności.
2) Proces „Integracja i kontakt”	Zintegruj proces i pogłęb kontakt.
3) Proces „Biegłość”	Zachowaj współczucie niezależnie od sytuacji.
Proces „Połączenie w szacunku”	Proces „13 kroków wspierających dialog” do używania w pracy z młodzieżą i grupami początkującymi.
5 procesów wewnętrznych	Do transformacji tego, co się dzieje wewnątrz
Proces „Empatia dla siebie”	Poświęć trochę czasu by zatroszczyć się o siebie, uzyskać wewnętrzną jasność i wziąć życie w swoje ręce.
Proces „Złość/Wstyd”	Przetransformuj złość i wstyd w konstruktywne stany wewnętrzne, aby ponownie połączyć się z tym, co naprawdę ważne.
Proces „Nauczyciel/Decydent”	Przyjrzyj się czemuś, co zrobiłeś/zrobiłaś i czego teraz żałujesz, w sposób, który prowadzi do prawdziwej samoakceptacji.
Proces „Tak/Nie”	Wyjdź poza wewnętrzny konflikt i niepewność, aby podjąć decyzję, której nie będziesz żałować.
Proces „Transformacja bólu niezaspokojonych potrzeb w piękno potrzeb”	Przekształć ból niezaspokojonych potrzeb w piękno potrzeb, aby uleczyć głęboki ból z przeszłości.

Co Ci oferują

- Jasną, praktyczną metodę nauki i ćwiczenia NVC, wypróbowaną i przetestowaną na całym świecie.
- Wsparcie Twojej praktyki NVC, które Cię prowadzi, ale nie ogranicza.
- Podejście nieliniowe, z przepływem, wolnością, głębią i klarownością.
- Sposób łączący uczenia się poprzez ciało, słuch i wzrok.
- Aktywne i refleksyjne uczenie się.
- Jasność, że „słuchanie obwiniania, osądzania i interpretacji” jest integralną i niezbędną częścią procesów NVC.
- Świadomość trzech „ścieżek” komunikacji: „wyrażanie siebie”, „słuchanie innych” i „nawiązywanie kontaktu ze sobą”.
- Subtelność, ożywienie i elastyczność uzyskane dzięki swobodnemu i świadomemu przemieszczaniu się między tymi trzema „ścieżkami”.
- Szansę, by być świadkiem i wspierać proces wewnętrzny i zewnętrzny innej osoby.

„Odkryłem, że jestem o wiele bardziej wolny w swoim wewnętrznym procesie dzięki możliwości wstania i poruszania się.”

Kris Gibson, USA

Jak powstały NVC Dance Floors

Bridget Belgrave i Gina Lawrie nauczyły się NVC przy jego twórcy Marshallu Rosenbergu i zaczęły pracować jako certyfikowane trenerki w międzynarodowym Centrum Porozumienia bez Przemocy w 1996/7. Przyczyniły się do rozpowszechnienia NVC i wspierania rozwoju trenerów na całym świecie, szczególnie w Europie, Australazji, Indiach i Ameryce Północnej.

Od początku swojej pracy z NVC Bridget korzystała z kart oznaczonych kolorami, aby wspierać ludzi uczących się elementów Porozumienia bez Przemocy. W 1999 roku zainspirowała ją praca Klausa Karstædta z krzesłami i NVC. Bridget i Gina zaadaptowały tę metodę i rozwinęły, próbując różnych układów. Etykiety na krzesłach wkrótce stały się kartami na podłodze. Fizyczność stania i poruszania się po kartach zainspirowała metaforę „Dance Floor” (w języku polskim: „parkiet taneczny”).

W następnych latach Bridget i Gina stworzyły sześć kolejnych procesów NVC nazywanych powszechnie „Dance Floors”, aby pomóc ludziom zrozumieć i pracować z naukami Marshalla Rosenberga. „Całość” tych siedmiu procesów była nieoczekiwanie czymś więcej niż sumą jej części, zapewniając zintegrowaną metodę nauczania, uczenia się, doświadczania i ćwiczenia NVC.

Otrzymując prośby z całego świata, Bridget i Gina napisały Podręcznik Facylitatora/Facylitatorki, opublikowały go razem z siedmioma oryginalnymi procesami oraz zaprezentowały je na międzynarodowym Kongresie NVC w Niemczech w 2003 roku. Od tego czasu wspierają rozpowszechnianie NVC Dance Floors oraz jakość ich stosowania, aby to podejście mogło dotrzeć do tych, którzy mogą z niego skorzystać.

W 2005 roku dodały proces „Połączenie w szacunku” do używania w pracy z młodzieżą, a w 2009 roku, we współpracy z Robertem Gonzalesem i Susan Skye, stworzyły nowy proces „Transformacja bólu niezaspokojonych potrzeb w piękno potrzeb”.

W 2013 roku wydały trzy dwugodzinne instruktażowe płyty DVD we współpracy z Elkie Deadman i Sander van Gaalen; aplikację na smartfony „NVC Dialogue” we współpracy z Martyn Ceelen; oraz internetowe narzędzie coachingowe we współpracy z Pauline Dirksen.

NVC Dance Floors są dostępne na całym świecie

Dostępność: Bridget i Gina chcą, aby ta praca była powszechnie dostępna. Dla łatwości i zrównoważonego rozwoju do sprzedaży materiałów używają sklepu internetowego. Jeśli jednak nie jesteś w stanie skorzystać ze sklepu internetowego, wyślij e-mail na poniższy adres. Ponadto, jeśli nie czujesz się swobodnie z ceną materiałów, skontaktuj się z nami i powiedz, jaka cena będzie dla Ciebie odpowiednia.

Języki: NVC Dance Floors dostępne są w wielu językach, włączając: angielski, arabski, holenderski, francuski, niemiecki, włoski, japoński, koreański, mandaryński, norweski, rosyjski, hiszpański, szwedzki i polski. Podręcznik jest dostępny w kilku językach, w tym w: angielskim, francuskim, niemieckim, mandaryńskim. Prosimy wszystkich korzystających z procesów podczas pracy z grupą, aby w miarę możliwości przeczytali Podręcznik, by ta metoda była stosowana z jej pełną subtelnością, głębią i wrażliwością. Aplikacja o nazwie „NVC Dialogue” oparta jest o Proces „13 kroków” i jest dostępna tylko w języku angielskim. DVD mają napisy w sześciu językach. Zobacz naszą stronę internetową aby sprawdzić wszystkie języki na jakie nasze materiały zostały przetłumaczone - nie wszystkie są wymienione powyżej!

Warsztaty: Wielu trenerów NVC na całym świecie włącza NVC Dance Floors do programu swoich warsztatów jako wsparcie dla uczestników w uczeniu się i doświadczaniu NVC. Bridget i Gina - oraz inni trenerzy, których one polecają - oferują szkolenia na całym świecie i online, podczas których można nauczyć się jak korzystać z NVC Dance Floors prowadząc sesje indywidualne, grupy ćwiczeniowe i szkolenia.

info@NvcDanceFloors.com

www.NvcDanceFloors.com