



Kommunikation og konfliktløsning

## Fra konflikter og spændinger til forståelse, kreativitet og nye veje

Kender du til at være **frustreret**, fordi du savner **kontakt** med andre omkring de ting, der er vigtige for dig, og redskaber til håndtere konflikter på en måde, der føles rar for alle?

Nøglen til en god kontakt med andre ligger i at forstå både dine egne og den andens **behov**, og rumme hinanden lige der, hvor I er

I vores liv, i familien, på arbejdspladsen og alle situationer, hvor vi konfronteres med andre mennesker, bliver vi hele tiden udfordret på vores forskelligheder. Forskellige ønsker og forventninger skaber konflikter. Konflikter

WHO regner med, at stress og mistrivsel bliver en af de alvorligste udfordringer for verdens folkesundhed i 2050.

kan let give stress og mistrivsel og tappe alvorligt på energien både i hjemmet og på arbejdspladsen, hos børn såvel som voksne. Konflikter kan også være den kraft og spænding, der skaber kvalitet i kontakten, fordyber vores relationer, fører til kreativitet og får nye veje til at blomstre op. Det kommer helt an på, hvordan konflikterne håndteres!



I de seneste år er interessen for kommunikations- og dialogværktøjet **Ikke-voldelig kommunikation (IVK)** vokset støt i Danmark; i skoler, i det pædagogiske arbejde og i virksomheder. Fordi IVK er et praktisk og **simpelt værktøj**, der taler til vores **natur**. Og fordi IVK tilbyder et menneskesyn, der bygger på win-win, så alle parter i en uenighed oplever sig **hørt og forstået**. Heri ligger **nøglen** til at forskelligheder kan udnyttes til at skabe kreative løsninger i stedet for fastlåste konflikter. IVK kunne hjælpe mange flere familier, institutioner, skoler og individer med hverdagens udfordringer og konflikter, så der kommer mere fred og overskud hos både børn og voksne.

Den måde vi kommunikerer på har direkte indflydelse på vores trivsel, såvel som vores evne til at lære, koncentrere os, udholde, og være motiverede og entusiastiske.

Den måde, der kommunikeres med os på har direkte indflydelse på udviklingen af vores evne til at bidrage til det samfund, vi lever i.

Med inspiration fra Erik Sigsgaard,  
*Skæld mindre ud*

**Living Communication** tilbyder kurser i kommunikation og konflikthåndtering baseret på **IVK**. **Underviser er Gitte Kjær-Westermann**, som har arbejdet med kommunikation, konfliktløsning og trivsel i mange år og er Cand.Scient.Adm, MBA, forfatter, Certificeret Træner i IVK og har 4 børn. Hun har bla varetaget kurser og foredrag for FOA og AOF, selvom for forskellige skoler og arbejdspladser. Læs mere på [www.livingcommunication.dk](http://www.livingcommunication.dk)



## FORDYBELSESKURSUS I IVK - BESKRIVELSE

### UDBYTTE

På kurset vil du:

- Få dybere forståelse for konflikter og hvordan vi kan lære at få mere fred med dem;
- Opnå større indsigt i IVKs grundelementer så som ærlighed, empati, vrede og indre dialog, værdsættelse og undskyld på giraf.
- Arbejde i dybden med egne eksempler og derigennem ...
  - Træne bevidstheden om hvad der sker i dig og andre
  - Træne at tage ansvar og udtrykke dig klart og ærligt, samtidig med at du er respektfuld overfor andre;
  - Træne at være empatisk og rummende overfor andre og samtidig stå ved dine egne behov.

### PRAKTISKE INFORMATIONER

Min erfaring er, at den mest pålidelige forandring skabes, når kurset er skræddersyet og når tiden får lov at arbejde med, således at et forløb foregår over en længere periode. Derfor vil vi på kursets første dag tale om, hvilke særlige interesser for kurset deltagerne har, således at kurset kan designes til lige netop denne gruppes behov. Vi vil arbejde med lige netop de eksempler, deltagerne brænder for at arbejde med. Vi vil på dette kursus veksle mellem undervisning, øvelser, rollespil og særligt have fokus på det fordybende IVK arbejde for den enkelte, som led i processen, hvor IVK kan forvandles til måske at virke akavet og unaturligt til at komme friere og mere naturligt.

Forløbet vil være følgende: 2 lørdage a 6 timer, således at deltagerne imellem kursusdagene løbende vil have mulighed for at implementere det lærte, og vende tilbage med udfordringer, fejring og feedback på forløbet.

**Tid:** Lørdag den 7 november og lørdag den 28 november. Begge dage fra 1000-1600.

**Sted:** Jeg booker mig ind i lokaler i Københavnsområdet. I vil få besked

**Pris:** 1000 DKK per person for hele forløbet. Inkl vand, te, kaffe og frugt i pauserne. Eski frokost.

### METODER

Der trækkes på en bred erfaring med kommunikation, konfliktløsning, trivsel, dialog og børn. Det centrale redskab vil være Ikkevoldelig Kommunikation (IVK). IVK er en **livsanskuelse** og et **dialog-værktøj**, der bygger på kontakt og forståelse mellem mennesker. IVK hjælper den enkelte og grupper med at kommunikere og håndtere konflikter med nysgerrighed, åbenhed og ligeværdighed, så alle parter oplever sig respekteret, set, hørt og forstået. Med træning i IVK opnår den enkelte desuden selvindsigt og personlig udvikling.

Mange konfliktløsningsmetoder kan hjælpe os med at finde win-win løsninger på konkrete problemer. IVK kan mere end det, idet IVK fokuserer på at **skabe kontakt** - og ikke kun løsninger - mellem parterne i konflikt. Derved opbygges den tillid, der gør, at der skal mere til, førend uoverensstemmelser udvikler sig til problemer fremover.

### DELTAGERE

Kurset henvender sig til alle, der har basis kendskab til IVK og ønsker at arbejde videre med redskaberne, bidrage til egen udvikling eller forbedre samarbejde, kommunikation, dialog og håndtering af konflikter og forskelligheder, så disse kan ses som kreativt potentiale og føre til nye, bedre veje for både individet og fællesskabet.