

The NVC Dance Floors

by Bridget Belgrave and Gina Lawrie

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

Ce sunt

Dansurile Comunicării Nonviolente sunt hărți spațiale, făcute din carduri mari, care pun pe podea procese ale CNV. Fiecare card reprezintă un pas într-un dans al comunicării. Acești pași pot fi folosiți în orice ordine, pentru a aduce o comunicare autentică, fluidă și conștientă.

Persoanele care învață CNV parcurg pașii, de multe ori cu ghidaj din partea unui trainer sau cu susținere din partea colegilor din grupul lor de practică.

Sunt nouă ‘dansuri’, iar fiecare este proiectat pentru a aduce conștientă și competențe într-o arie particulară a CNV. Patru dintre ele sunt ‘Dansuri Interior-Exterior’ pentru a exersa dialoguri. Cinci sunt ‘Dansuri interioare’ pentru procese interne transformative.

4 Dansuri Interior-Exterior	Pentru a exersa dialoguri
1) Dansul în 13 pași	Învăță și practică abilitățile de bază
2) Integrare și conectare	Internalizează procesul și creează conexiune
3) Dansul fluentei	Păstrează-ți compasiunea indiferent de situație
Conectare cu respect	Dansul în 13 pași adaptat pentru tineri și începători
5 Dansuri Interioare	Pentru procese interne transformative
Dansul empatiei față de sine	Oferă-ți timp pentru grijă de sine, claritate interioară și putere personală
Dansul furiei/rușinii	Transformă furia și rușinea în stări constructive, pentru a te reconecta la ceea ce este cu adevărat important
Dansul educatorului/alegătorului	Explorează ceva ce ai făcut și regreti, într-un mod care duce la acceptare de sine reală
Dansul Da/Nu	Mergi dincolo de conflict interior și confuzie și ia o decizie pe care nu o vei regreta
Transformarea durerii nevoilor neîmplinite în frumusețea nevoilor	Transformă durerea nevoilor neîmplinite în frumusețea nevoilor, pentru a vindeca durerile profunde din trecut

Ce îți oferă

- O metodă clară și practică de a învăța și exersa CNV, care a fost testată pe toate continentele
- Un ajutor pentru a practica CNV, care te ghidează fără a te limita
- O abordare organică, fluidă, cu libertate, profunzime și claritate
- Un mod de a integra diverse moduri de învățare: kinestezic, auditiv și vizual
- Învățare activă și reflexivă
- Claritate cum că ‘a îți asculta judecățile, învinuirile și interpretările’ este o parte fundamentală a proceselor CNV
- Conștientizarea a trei moduri de comunicare: ‘exprimare sinceră’, ‘ascultare empatică’, ‘conectare cu sine’
- Subtilitatea, vitalitatea și flexibilitatea obținute prin mișcarea liberă și conștientă prin cele trei moduri de comunicare
- O șansă de a fi martor și de a susține o altă persoană în procesele sale interioare și exterioare

“Mi-am dat seama că sunt mult mai liberă în procesele interioare atunci când mă ridic în picioare și mă mișc.”

Cum au fost dezvoltate Dansurile Comunicării Nonviolente

Bridget Belgrave și Gina Lawrie au învățat CNV de la creatorul ei, Marshall Rosenberg, și au început să lucreze ca traineri certificați ai Centrului pentru Comunicare Nonviolentă în 1996/7. Au contribuit la răspândirea CNV și la susținerea trainerilor de pretutindeni, în special în Europa, Australia, Asia, India și America de Nord.

De la începutul muncii sale, Bridget a folosit carduri colorate pentru a ajuta oamenii să învețe ingredientele Comunicării Nonviolente. În 1999 a fost inspirată de munca lui Klaus Karstædt cu scaune și CNV. Bridget și Gina au adoptat și dezvoltat această tehnică, încercând diverse configurații. Etichetele de pe scaune au devenit în scurt timp carduri pe podea. Modul fizic de a sta și de a te mișca pe carduri au inspirat metafora de ‘Dans’.

În anii următori Bridget și Gina au creat încă șase ‘Dansuri’, pentru a ajuta oamenii să înțeleagă și să lucreze cu învățăturile lui Marshall Rosenberg. ‘Totalitatea’ acestor șapte dansuri s-a dovedit a fi, în mod neașteptat, mai mult decât suma părților sale, oferind o metodă integrată de a preda, învăța, experimenta și practica CNV.

Primind cereri de peste tot din lume, Bridget și Gina au scris Manualul facilitatorului, pe care l-au publicat împreună cu cele șapte Dansuri originale și le-au lansat la Convenția internațională CNV din Germania în 2003. De atunci au susținut atât răspândirea Dansurilor cât și calitatea cu care erau folosite, astfel încât acestea să poată ajunge la oamenii care ar beneficia de pe urma lor.

În 2005 au adăugat ‘Dansul conectării cu respect’ pentru a fi folosit cu tineri și, în 2009, în colaborare cu Robert Gonzales și Susan Skye, au creat un nou Dans, ‘Transformarea durerii nevoilor neîmplinite în frumusețea nevoilor’.

În 2013 au publicat trei DVD-uri cu instrucțiuni pentru Dansuri, în colaborare cu Elkie Deadman și Sander van Gaalen; o aplicație pe telefon numită ‘NVC Dialogue’, în colaborare cu Martyn Ceelen; și un instrument de coaching online în colaborare cu Pauline Dirksen.

Dansurile sunt disponibile pe tot globul

Accesibilitate: Bridget și Gina își doresc să facă produsul muncii lor accesibil tuturor. Pentru simplitate și sustenabilitate folosesc un magazin online prin care vând materialele. Dacă nu ai acces la a folosi acest magazin, te rugăm trimite un email la adresa de mai jos. De asemenea, dacă prețul materialelor este prea mare pentru tine, te rugăm contactează-ne și spune-ne ce preț ar funcționa pentru tine.

Traduceri: Dansurile Comunicării Nonviolente sunt disponibile în multe limbi, printre care: engleză, arabă, olandeză, franceză, germană, italiană, japoneză, chineză, norvegiană, rusă, spaniolă, suedeză. Manualul facilitatorului este disponibil în mai multe limbi, printre care: engleză, franceză, germană, chineză. Rugăm pe toți cei care folosesc Dansurile cu un grup să citească Manualul facilitatorului dacă au posibilitatea, pentru a folosi această metodă în deplinătatea ei, cu toate subtilitățile, profunzimea și sensibilitatea. Aplicația numită “NVC Dialogue” este bazată pe Dansul în 13 pași și este disponibilă numai în limba engleză. DVD-urile au subtitrări în șase limbi. Mergi pe site-ul nostru pentru a vedea toate limbile pentru materialele noastre - nu toate sunt enumerate mai sus!

Ateliere: Mulți traineri includ Dansurile în atelierile lor, ca un mod pentru participanți de a învăța și practica CNV. Bridget și Gina - și alți traineri pe care îi recomandă - oferă cursuri fizice și online, unde poți învăța cum să folosești Dansurile în sesiuni unu-la-unu, grupuri de practică și cursuri.

info@NvcDanceFloors.com

www.NvcDanceFloors.com