

MØD OPLÆGSHOLDERNE



**Kirsten Kristensen, mediator og
certificeret træner i ikke-voldelig
kommunikation**

”
Fred er ikke fraværet af
konflikter, men evnen til at
forholde sig til dem.
”

Kommunikation der nedtrapper

Parter i en konflikt



Hvordan får vi talt sammen om det, så det skaber kontakt og forståelse?

Formålet med Ikkevoldelig Kommunikation

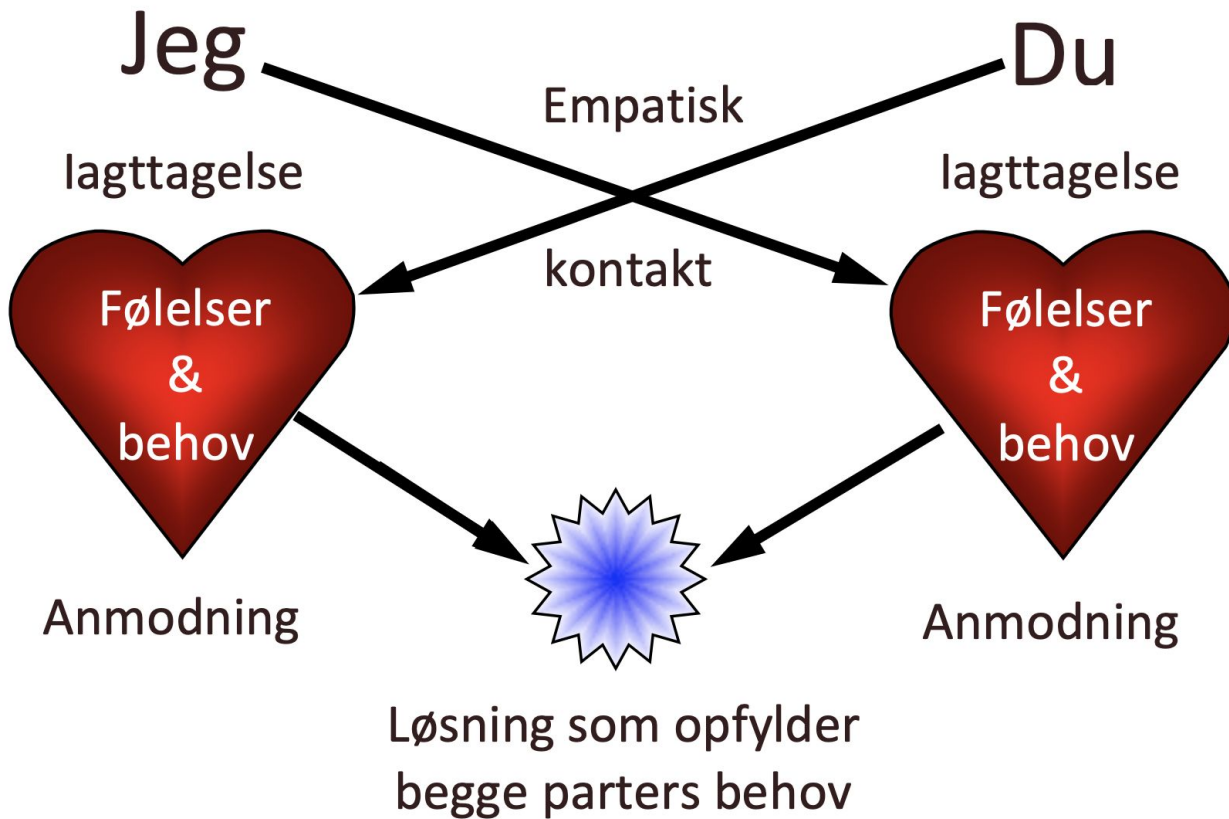
*At skabe og vedligeholde den kvalitet i kontakten,
der gør det muligt at opfylde begge parter
behov på fredelig vis.*

*At give frivilligt og med glæde;
gennem empati
og ærlighed.*



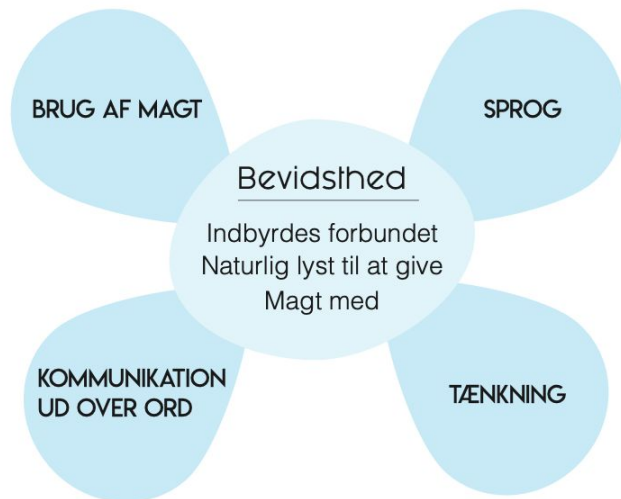
Empatisk kontakt før løsninger

Jeg lytter først til det, du og jeg har på hjerte, indtil der opstår empatisk kontakt, derefter "finder løsningen os".

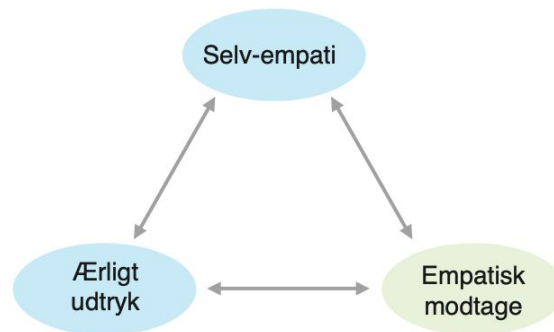
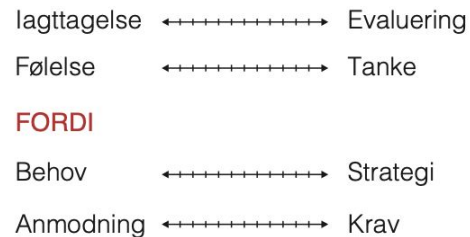


Marshall's Art

Essens



Form



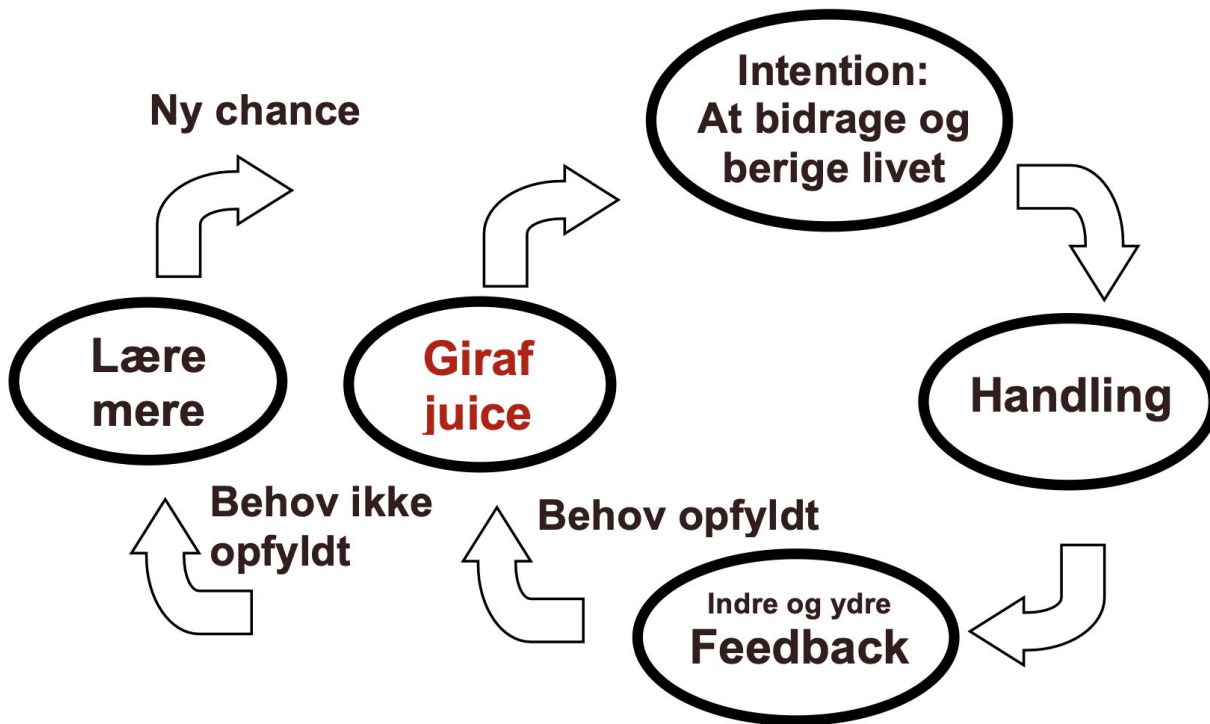
Noter fra 14 dages træning "Special Session" med Marshall i Schweiz 2005. Jeg deltog i træningen, hvor han bad deltagerne svare på "Hvad er IVK?" Derefter gav han disse svar på spørgsmålet. Takket være Kathleen og Jared, som gemte deres noter, så har vi i dag dette klare billede på hvad Marshall's art er.

Fra Kathleen Macferran og Jared Finkelstein

Giraf juice

At være lige åben overfor negativ og positiv feedback, for at opfylde min intention om at bidrage og berige livet

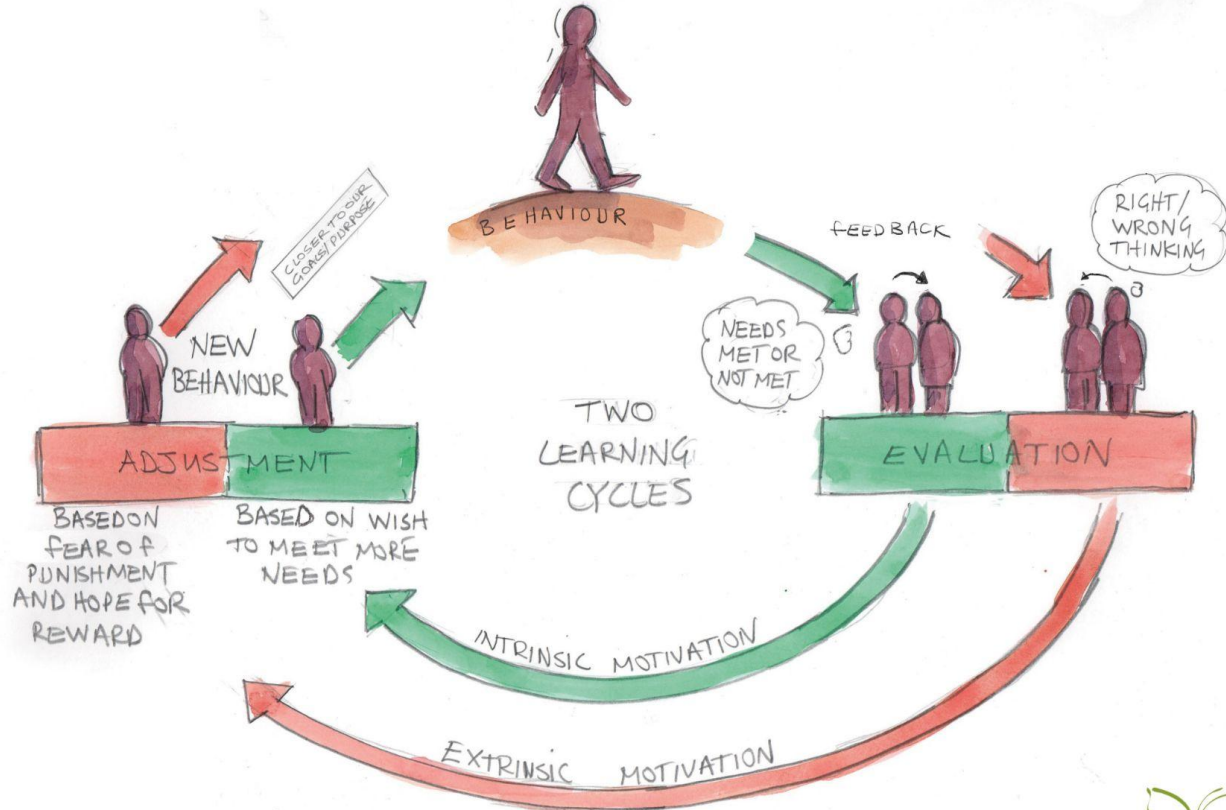
Girafjuice:



Feedback to improve collaboration with NVC

A tool to create more peace in the world

Would you like to learn to give feedback that is helpful and nurturing?



Healing and reconciliation with NVC after civil war in Nepal (55 min):

<https://livkom.dk/nvc-in-nepal/>

Bag enhver handling ligger et behov. 5 videoer på 13 sprog (ialt 40 min):

<https://kommunikationforlivet.dk/videoer-om-ikkevoldelig-kommunikation/>

Kurser i IVK:

<https://livkom.dk/kurser-ivk-girafsprog/>

Bliv medlem af LIVKOM for 100 kr. om året:

<https://livkom.dk/bliv-medlem/>

Få LIVKOMs nyhedsbrev:

<https://livkom.us5.list-manage.com/subscribe?u=845a26bbc95fd3d6bc165f9f6&id=b9fddfec29>

IVK og sociokrati project i Africa:

<https://opencollective.com/nvc-and-sociocracy-for-social-change>



Kirsten Kristensen

Deling i trioér / Breakoutrooms

Spørgsmål

- Hvad sætter oplæggene i gang hos dig?
- Hvordan opdager du, at der er en konflikt under opsejling?
- Hvad gør det ved dig - og ved fællesskabet, når der er konflikt?
- Hvad har du lyst til at gøre? - og får du gjort det?
- Virker det op- eller nedtrappende

Proces

- | | | |
|----|-------------------------|-------------|
| 1. | Kort præsentationsrunde | 3 x 1 minut |
| 2. | Deling af tanker | 3 x 3 min. |
| 3. | Afrunding | 3 min |

AKTIV LYTNING

- **Lyt med en åben og imødekommende holdning**
 - Lyt med hjertet
 - Giv dig god tid
- **Opklarende spørgsmål**
 - Stil så få spørgsmål som muligt - kun for at forstå - og gør det kort, så du ikke bruger af talerens tid.
 - Have øjenkontakt
 - **Tavshed er guld**
- **Hold egne associationer tilbage**
- **Ingen gode råd**
- **Ingen forslag til løsninger**
- **Ærlig nysgerrighed**