

Bemutatjuk

ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ TRÉNING

„Tanulás és tanítás az ember teljességéért” címmel indítunk szemináriumsorozatot pedagógusok, szülők, iskolapszichológusok és minden érdeklődő számára, amely kéthavonta, hétvégeken kerül megrendezésre, az év folyamán összesen öt alkalommal.

A sorozat meghívott előadói között sokféle tudományág legkiválóbb képviselői szerepelnek. Vezetésükkel a résztvevők a pedagógia hivatásában és művészetében rejlő gazdag erőforrásokra és a mindennapi kihívásokon fölüllemelkedő rálátásra tehetnek szert. A modern pszichológia, az agykutatás és a művészet-pedagógia felismeréseinek alapuló tanulásfejlesztési kutatások az emberi intelligencia egyre újabb megjelenési formáit térképezik fel és aktivizálják. Ebben a kutatásban kiemelkedő szerepet kap az érzékszervek észlelési folyamatainak, az érzelem intelligenciájaként körülírt lelki folyamatoknak és a tudat felismeréseinek teljességszemléletű összekapcsolódása. Az a tanulási folyamat, amely emberi létünk fizikai, érzelmi és tudati tapasztalataiból indul ki, és azokat összegezve a felfedezés örömeivel éli át a megismerés korlátlan lehetőségeit, közösséget teremt egyének, érdekcsoportok és generációk között, és megoldást kínál a pedagógia sürgető kérdéseire. Ehhez kíván ösztönzést és támogatást nyújtani a résztvevőknek rendezvénysorozatunk.

A kommunikációs szemlélet, amelyet alkalmazói szívesen neveznek „hatékony, együttérző kommunikációnak”, egyszerűen körülhatárolható, könnyen elsajátítható modellen alapszik. Mégis, használata során lépésről-lépésre segít rádöbbenni megszokott kommunikációs készségünkben rejlő kudarcainkra, kimondott és kimondatlan konfliktusainkra, tisztázatlan helyzeteinkre, és arra, hogy akár az erőszakot, vagy annak „egyéb” formáit alkalmazzuk, akár a szükségleteinkről való lemondást választjuk, emberi kapcsolataink gyakran hagyják bennünk a kétségbeesés, a szomorúság és a kielégületlenség érzését.

Dr. Marshall Rosenberg, klinikai pszichológus, aki Carl Rogers tanítványaként kezdte el kutatásait, és évekig Thomas Gordon munkatársa volt, 31 éves kutatómunka során fejlesztette ki a konfliktusmegoldó kommunikációs modellt, amely „Erőszakmentes Kommunikáció” néven vált nemzetközileg ismertté. Az általa alapított hálózat a világ 15 országában vezet béketárgyalásokat és szervez tréningeket, többek között háború sújtotta országokban és válságövezetekben, mint pl. Szerbia, Horvátország, Írország, Izrael, Ruanda, Burundi, Zaire.

Bár a módszer nevét szélsőséges helyzetek megoldásában kapta, mindennapi életünk kevésbé látványos eseteiben is egyszerűen alkalmazható. Dr. Rosenberg Mahatma Gandhit idézi, amikor azt mondja: „a megszokott nem azonos a természetesen” – megszokott kommunikációnk nem elégíti ki velünk született vágyunkat és természetes készségünket a szabad, őszinte, szeretetteljes emberi kapcsolatok iránt.

Az erőszakmentesség nyelve nevet viselő kommunikációs modell az érzelmi intelligenciát és a személyek közötti (interperszonális) kommunikáció készségét fejleszti.

Milyen gondolatokon alapszik az erőszakmentes kommunikáció?

- Mindenki arra törekszik, hogy megszerezze vagy megkapja azt, amire szüksége van.
- Valamennyien jobban járunk, ha ezt erőszak nélkül, a másik emberrel együttműködve tesszük.
- Mindenki felismerheti belső erejét és képességeit, és azokat önmaga és mások javára fordíthatja, ha együttérző megértéssel fordulnak felé.

Az erőszakmentes kommunikáció szellemi gyökerei harmóniában állnak az egyetemes érvényű erkölcsi és etikai eszmékkel, ugyanakkor gyakorlati útmutatói alkalmassá teszik használatát oktatási-nevelési intézményekben, ipari és kereskedelmi vállalatoknál, szociális intézményekben, politikai helyzetekben és a családi életben. A modell értékét emeli, hogy hatékonysága független attól, hogy partnerünk ismeri-e, vagy gyakorlott-e alkalmazásában. A tréning a modell használatához kínál elméleti és gyakorlati felkészítést.

Milyen gyakorlati lépésekből áll a folyamat?

- Világos, ítéletmentes megfigyelést teszünk.
- Kölsönösen elmondjuk és meghallgatjuk egymás érzéseit és szükségleteit anélkül, hogy védekeznénk vagy támadnánk.
- Kifejezünk egy konkrét, tettekben megvalósítható kérést, anélkül, hogy követelnénk, illetve meghalljuk a másik ember kérését, anélkül, hogy követelésnek értelmeznénk.

Milyen szemléletváltást kíván a modell?

- Megértéssel fogadjuk a másik ember érzéseit és szükségleteit függetlenül attól, hogy milyen módon fejezi ki magát.
- A kérésre adott „nem” választ olyan információnak értelmezzük, amely közelebb visz ahhoz, hogy megtaláljuk a mindkettőnk számára legelőnyösebb megoldást.
- Döntéseinkben átérezzük személyes választási lehetőségünket és felelősségünket, ugyanakkor elfogadjuk a másik ember választási szabadságát és felelősségét is.

Milyen készségek fejlődésében nyújt segítséget?

- Az eddigi sikertelen és sokszor fájdalmas konfliktusokba torkolló „kommunikáció” fokozatos átalakítása valódi párbeszéddé.
- Stresszmentesítés, az érzelmi terhek könnyítése.
- Az egészséges önbizalom és a tudatos, odafigyelő életszemlélet kialakulása és fejlődése.
- A szokások, a gondolkodásmód és az érzelmek kifejezése terén jelentkező kulturális különbségek feloldása.
- Harmonikus kapcsolatok kialakítása személyes életünkben és a munkahelyünkön.

Milyen eredményeket várhatunk?

- Megszabadulunk a düh, büntudat, szégyen, félelem és tehetetlenség érzésétől.
- Az ellenséges indulatokat sikerül áthangolni együttműködésre és kapcsolatok építésére.
- Védettebbekké válunk a lelki sérülésekkel szemben, és kapcsolatainkban egyre nagyobb teret nyer a kölcsönös egymásra figyelés, együttérzés és együttműködés.
- A konkrét helyzetekre olyan megoldásokat tudunk kialakítani, amelyek a kölcsönös tiszteleten alapulnak, és amelyekben mindannyian biztonságban érezzük magunkat.
- Együttes erővel jóval hatékonyabban tudjuk kielégíteni az alapvető egyéni, családi, közösségi és társadalmi szükségleteket, és könnyebben tudjuk megoldani a feladatokat.

ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ AZ ÜZLETI ÉLETBEN

Miben segíthet Önnek a képzés?

- a munkahelyi és közösségi kapcsolatok fejlesztésében
- az üzleti partnerekkel való kapcsolatok fejlesztésében
- az erkölcsi, emberi értékek világos kifejezésre juttatásában

- mások mondanivalójának megértésében, még akkor is, ha az esetleg ellenséges módon fejeződik ki
- vezető-beosztott viszonynál a személyes elvárások megfelelő megfogalmazásában és egyeztetésében, valamint a kívánt munkahelyi teljesítmény elérésében
- a munkahelyi szervezet és a munkafolyamatok átalakításában az érintettek ellenállásának feloldásával és együttműködésük elnyerésével
- az értekezletek, megbeszélések hatékonyságának növelésében
- a személyes és csoportszintű konfliktusok megoldásában
- összetartó, szinergikus munkacsoportok megszervezésében
- a kulturálisan eltérő háttérű emberek közötti kölcsönös megértés elősegítésében
- személyes tanácsadásban olyan alkalmazottak felé, akiket egyéni problémáik hátráltatnak a megfelelő munkavégzésben
- a munkateljesítmény értékelésében olyan módon, hogy az jótékonyan befolyásolja az alkalmazottak hozzáállását, önbecsülését és önálló alkotóképességét.

Magyarországon az elmúlt év folyamán a SEAL-Hungary Keresztutak Nemzetközi Egyesület szervezésében a fegyveres testületektől az egészségügyi dolgozókon, újságírókon, üzletembereken keresztül az oktatás és nevelés területén dolgozókig sok emberhez jutott el a híre az „Erőszakmentes Kommunikáció” modelljének, és az elkövetkező tanév során intenzív tréninget indítunk elsajátítására. A tréning formája heti egyszeri műhelyfoglalkozás, és az év folyamán öt alkalommal 3-3 napos bentlakásos intenzív tanfolyam. Várjuk minden kedves érdeklődő jelentkezését.

INTENZÍV TANFOLYAMOK 1999. ÁPRILIS

Erőszakmentes kommunikáció

Külföldi trénerünk: Trish Dickinson (Birmingham, Anglia)

Tíz éven keresztül dolgozott hallássérültekkel, és tanulmányozta a süket-néma-jelbeszédet. Egyetemi diplomát szerzett mozgás- és művészetterápiából. Ezt követően újabb tíz éven keresztül krónikus kábítószerfüggő felnőttek között dolgozott egy rehabilitációs központ munkatársaként.

1992-ben ismerkedett meg az erőszakmentes kommunikációval, és 1993-ban harmadmagával létrehozta a nemzetközi hálózat angliai központját. Angliában és Európa-szerte tart egyéni konzultációkat és csoportos képzéseket, amelyeken a mozgás- és művészetterápia kínálta eszközöknek, valamint az erőszakmentes kommunikáció szemléletének és módszereinek sajátos, kölcsönösen egymásra épülő együttesét alkalmazza.

Címünk: Magyar Erőszakmentes Kommunikációs Központ SEAL-Hungary Keresztutak 1026 Bp. Pasaréti út 114/a. Fax: (1)274-2687

Telefon: kedd és szerda: (1) 367-4859 8.00-13.00 óra (Morzsa Ágnes)

szerda: (1) 359-3134 14.00-18.00 (Óhegyi Éva) üzenetrögzítő: (23) 451-610 (Óhegyi Éva) E-mail: crossro@mail.elender.hu <http://www.datanet.hu/-gfarago/seal.htm>