

*Konflikter er en del af livet. Både vores succes og vores velbefindende afhænger af hvor gode vi er til at kommunikere og håndtere konflikter i dagligdagen. Vi må kunne tale sammen for at kunne arbejde sammen og se konflikter som en invitation til at finde nye kreative løsninger.*

Med IkkeVoldelig Kommunikation (IVK) søger vi at etablere en kontakt baseret på ærlighed og indføling. Vi giver udtryk for egne behov og værdier samtidig med, at vi er interesseret i andres behov og værdier.

### Kursusbeskrivelse:

Dette kursus er for alle som ønsker at fordybe sig i IkkeVoldelig Kommunikation.

At anvende IVK i både indre og ydre dialoger er et stort skift i forståelsen af hvordan tanker, følelser og behov spiller sammen. På dette kursus vil vi bl.a. undersøge hvordan vores erfaringer i livet indtil nu påvirker os i spillet med andre. Vi vil lære den indre autopilot at kende, så vi får mulighed for at standse op og bruge bevidstheden når en konflikt er ved at trappe op, eller vi er på vej til at opgive vores egne behov.

Vi vil gennem hele ugen arbejde med den indre dialog. Lære de indre stemmer at kende, ved at finde frem til de værdier og uopfyldte behov der ligger bag.

Dette kursus er for alle, som ønsker fordybelse i de mange områder, hvor IVK anvendes til at skabe forandring, frisætte potentiale og give ny energi.

Der veksles mellem oplæg og gruppearbejde.

Personlige oplevelser og cases kan indgå i undervisningen.

### PROGRAM

#### 1. dag

Velkomst og præsentation.  
Empatiens forudsætninger. Om at træne evnen til at lytte med empati.  
Øvelser i at give selv-empati, og vælge om der er brug for empati eller selv-empati.

#### 2. dag

Empati i højspændte konflikter og i faglige sammenhænge.  
At transformere begrænsende overbevisninger til self-empowerment.

#### 3. dag

At forvandle ærgrelser og indre konflikter til værdifulde erfaringer og gøre livet dejligere.  
Finde balance mellem ærlighed og empati.

#### 4. dag

At lære egne behov bedre at kende og få et fleksibelt ordforråd for behov.  
Øvelse i at adskille behov fra de måder hvor på vi foretrækker at opfylde behovene.  
At finde næring til at fortsætte IVK processen.

Evaluering og afslutning.

**Tid:** 25. maj kl. 10.00 – 28. maj 2017 kl. 16.00 (4-dages internatkursus)

**Sted:** Rosenlund Kurser, Ralgyden 18, Skovsgårde, 5471 Sønderød

**Undervisere:** Kirsten Kristensen og/eller Karsten Schacht-Petersen, begge CNVC certificerede trænere i IVK – evt. med en assistent

**Forudsætninger:** Vi har tilrettelagt kurset ud fra, at deltagerne har mindst 4 dages forudgående træning i IVK

**Pris:** 4.725kr. på flersengsværelse og 5.725kr. på enkeltværelse – inkl. kost og logi

Medlemmer af LIVKOM får 500 kr. i rabat ved tilmelding og betaling senest 2 måneder før = 500 kr. fratrukket ovenstående priser  
Tidligere deltagere i "IVK - Fordybelseskursus" får 50% rabat på undervisningsdelen = 1.400 kr. fratrukket ovenstående priser

**Tilmelding:** Online på [www.livkom.dk](http://www.livkom.dk) eller evt. pr. mail til [piamoller@livkom.dk](mailto:piamoller@livkom.dk)

Vi sender bekræftelse og betalingsoplysninger. Når depositum er indbetalt, er du optaget på kurset. Senest 1 måned før kursusstart indbetales restbeløbet. Evt. afbestilling se [www.livkom.dk](http://www.livkom.dk).