

# Program

## 1.dag. (Onsdag)

Velkomst og præsentation. Introduktion til Ikke Voldelig Kommunikation og gennemgang af modellen. Forskellen på at give til andre fra hjertet eller reagere ud fra angst, skyld og skam.

## 2.dag. (Torsdag)

Træning i iagttagelsens kunst. Dette er den første vigtige nøgle til at bruge sanserne i stedet for vores meninger og tolkninger. At skelne mellem tanker og følelser. Dette er den anden vigtige nøgle til at udtrykke sig personligt og kontaktskabende.

## 3.dag. (Fredag)

Træning i at kende egne behov, og tage ansvar for egne følelser. Dette er den tredje vigtige nøgle til at sætte sig selv og andre fri og kende forskel på egen og andres banehalvdel. At finde måder at opfylde egne og andres behov. Dette er den fjerde vigtige nøgle til at leve i frihed og til at åbne for de mange mulige løsninger, der er på ethvert problem. At bruge nuets kraft.

## 4.dag. (Lørdag)

Introduktion til empati, og øvelser i at lytte med nærvær og fokus på her og nu. IVK i familien, i forhold til partner og til børn. IVK på jobbet – mobning, konfliktløsning, samarbejde.

## 5.dag. (Søndag)

Øvelser i konfliktløsning med anvendelse af IVK. Hvordan kan jeg arbejde videre med IVK, når jeg er kommet hjem?

Evaluerings og afslutning.



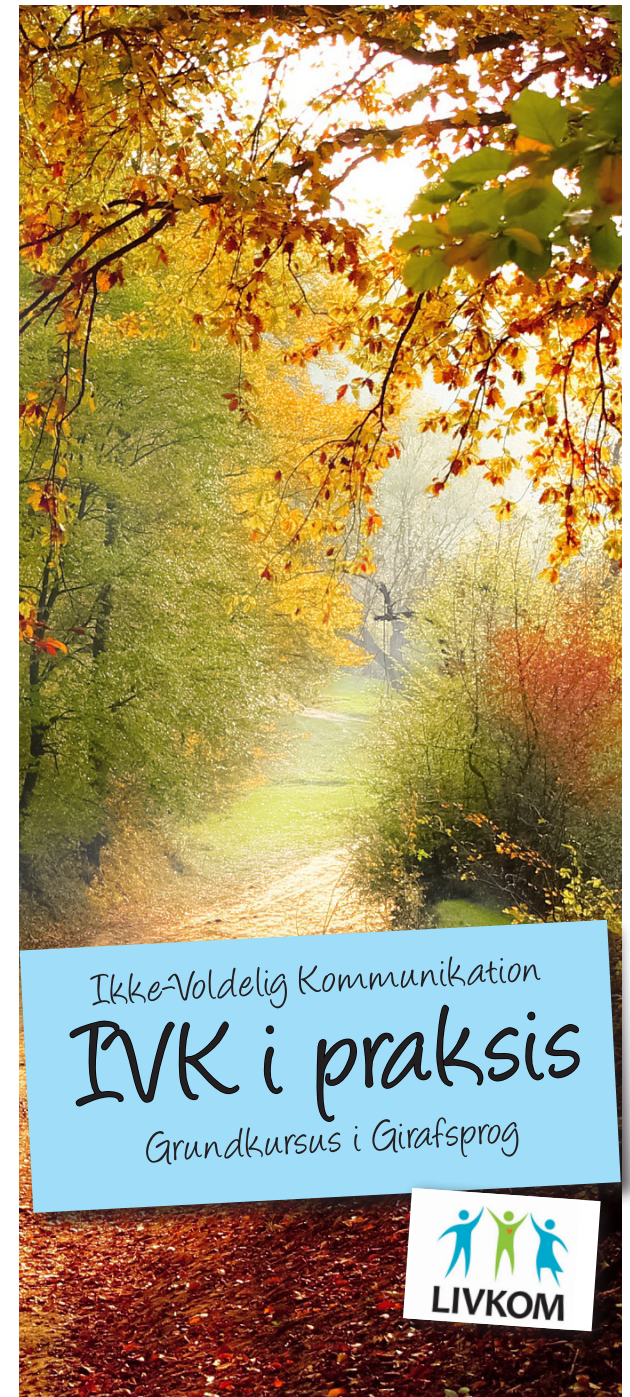
Ikke-Voldelig  
Kommunikation  
(Girafsprø)

- ♥ Lær at finde alternativer til skæld ud
- ♥ Lær at finde større frihed og livsglæde i samspil med andre
- ♥ Find nye valgmuligheder i situationer med stress, vrede og depression
- ♥ Lær at kommunikere med kolleger og familie med indføling og ro
- ♥ Find vejen til konfliktløsning
- ♥ Gør livet dejligere for dig selv og andre

Rosenlund kurser

Yderligere information kontakt  
Michael Stehr Lilhav  
pegasus@stofanet.dk  
mobil 23 34 77 66

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



Ikke-Voldelig Kommunikation  
IVK i praksis  
Grundkursus i Girafsprø



# Livsberigende

Kurset har som mål at bidrage til deltagerens viden om, hvordan de kan forandre fastlåste konflikter ved at forandre sproget. Der gives både teori og træning i at kommunikere på måder, der afspænder konflikter og beriger livet for en selv og for andre.



# 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. Lær at gøre potentielle konflikter til fredelige dialoger. Lær at bryde tankemønstre, som fører til vrede og depression.

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

# Praktisk

**Tid:** 29 April - 3 Maj 2020  
(5-dages internat)

**Sted:** Rosenlund Kurser  
Ralgyden, Skovgårde, 5471 Søndersø

**Undervisningsgebyr: 4.000 kr.**  
Medlemsrabat ved tilmelding og betaling senest 2 måneder før kursusstart: **500 kr.** (medlemskab af LIVKOM koster **100 kr.** om året) Halv pris på undervisningsgebyret til deltagere som gentager kurset. (se LIVKOMs betingelser og afbestillingsbetingelser på [www.livkom.dk/betingelser](http://www.livkom.dk/betingelser))

**Kost og logi:** Fuld forplejning på 5 kursusdage og 4 overnatninger.  
Enkeltværelse **3.900 kr.**  
Flersengsværelse **2.900 kr.**

**Tilmelding:** Online på [www.livkom.dk](http://www.livkom.dk), under "Kurser & foredrag" eller evt. pr. mail til [pegasus@stofanet.dk](mailto:pegasus@stofanet.dk)

**Tilmeldingsfrist:** Du støtter vores planlægning ved tilmelding senest 1 måned før kursusstart, men er du senere ude, så kontakt os. Vi sender bekræftelse og bankoplysninger til indbetaling af depositum på kr. 1.000,- pr. kursist. Når depositum er indbetalt, er du optaget på kurset. Senest 1 måned før kursusstart indbetales restbeløbet.