



Hei kaikki!

Uhraudutko vai annatko ilolla?

Jouluun liittyy monelle stressiä. Onko sinun joskus vaikeata olla yhteydessä itseesi ja tehdä tietoisia valintoja kaikessa ympäröivässä hässäkässä? NVC opettaa, että jos emme anna lahjoja samalla ilolla kuin lapset syöttävät sorsia, niin joudumme siitä myöhemmin maksamaan jollain tavalla. Lapsethan iloitsevat sorsia syöttäessään esimerkiksi, koska tyydyttävät omaa tarvettaan edistää toisten hyvinvointia. He eivät tee sitä, koska "on pakko" tai koska "muutkin tekevät niin" tai koska "ainahan niin on tehty" tai koska "sorsakin antoi minulle leipää viime vuonna" tai koska "sorsa ehkä antaa minulle sitten ensi vuonna lahjan" tai koska "sorsa rakastaa ehkä minua nyt enemmän kuin ennen lahjan antamista". Eihän kukaan – ei antaja eikä vastaanottaja - iloitse lahjasta, joka annetaan vastahakoisesti tai pakkoenergialla tai jonka taustalla on saajalle joku vaatimus, ei antaja eikä vastaanottaja. Ehdotamme, että annatte tänä jouluna vain ne lahjat, joiden antaminen on teille ilo, olivatpa ne lahjat sitten tekoja tai tavaroita.

Teemaillat

Toinen teemailltamme pidettiin 24.11. Kukkaniityn koululla Helsingissä, ja sen aiheena oli **kiitollisuus**. Tilaisuuteen saapui kymmenkunta henkilöä, joiden kanssa harjoittelimme osoittamaan kiitollisuutta itselle ja muille NVC-prosessia soveltaen. Kiitollisuuden osoittaminen on juhlamista tarpeiden tyydyttämisestä. Kiitollisuutta ei osoiteta, koska joku sen ansaitsee, vaan koska oma tarpeemme on tyydyttynyt. Totesimme, että meillä kaikilla on suuri valta edistää toisten hyvinvointia osoittamalla kiitollisuutta. Tarvitsemmehan myös palautetta. Jos kiitollisuus on samalla palautetta meille, niin sittenhän vasta saamme selville, olemmeko saavuttaneet tavoitteemme vai emme.

Ensi kevään teemaillat:

Ystävältä 19.1. ke klo 17:30-20:00 samassa paikassa Kukkaniityn koululla, Vartiokylässä Itäkeskuksen vieressä. Tilaisuuden teemana on **NVC-prosessi**. Ilmoittautumiset 12.1. mennessä. Tuo ystäväsi kuulemaan, mitä NVC on! Tilaisuudessa on 5 euron ovimaksu. Tervetuloa!

16.2. ke klo 17:30-20:00 sama paikka Teemana on **Syylissätkö itsesi vai opitko mokistasi ilolla?** Ilmoittautumiset 9.2. mennessä. Tervetuloa! Tilaisuudessa on 5 euron ovimaksu ja toiveena jo käyty peruskurssi.

30.3. ke klo 17:30-20:00 sama paikka Teemana on **Miten käsittelet vihan tunteesi?** Ilmoittautumiset 23.3. mennessä. Tervetuloa! Tilaisuudessa on 5 euron ovimaksu ja toiveena jo käyty peruskurssi.

Oulun peruskurssi

Marraskuussa järjestimme ensimmäistä kertaa peruskurssin Oulussa. Susanna Koljonen ja Hanna Savanna matkustivat sinne ja vetivät viikonloppukurssin, jonka palautteissa lukee mm. näin: "NVC:stä tuli osa elämää", "olen ehkä jonkun suuremman portilla" ja "haluan saada nämä jutut osaksi arkea". Kuulostaako tutulta?

Työyhteisön kehittämispäivä – NVC:tä

yrityksissä! Savanna ConneXions järjesti eräässä yrityksessä työyhteisön kehittämispäivän. Palautteissa osanottajat kertoivat mm. pitäneensä erityisesti siitä, että "kerrankin työyhteisön ongelmia käsiteltiin koko porukalla" ja oppineensa, että "voisi enemmän ajatella mitä tekee ja sanoo eri tilanteissa". Olisiko sinun työyhteisösi ehkä kiinnostunut NVC-koulutuksesta? Aloitamme yleensä ilmapiiritutkimuksella tai muunlaisella tarvekartoituksella, jonka pohjalta suunnittelemme koulutuksen juuri sitä kohderyhmää kiinnostavaksi.

Helsingin jatkokurssi

Pidimme juuri jatkokurssin samalle porukalle, jolle jo elokuussa järjestimme peruskurssin. Yhteinen aikamme oli antoisaa ja merkityksellistä. Kurssin päättyessä kuulimme esim. kuinka turvallista ja avointa oppiminen monelle oli. Hyväksyvä ilmapiiri helli meitä, jokainen sai rauhassa olla juuri sitä mitä on. Itkimme ja nauroimme yhdessä monet kerrat.

Kevään ensimmäinen kurssi jo tammikuussa

HUOM! PERUSKURSSILLE OSANOTTAJIA! HUOM!

Helsingissä järjestetään ensimmäinen peruskurssi jo 28.-29.1. 2005

Toivomme, että innostaisitte kaikkia tuttujanne ja ystäviäanne osallistumaan, jotta saamme kurssin täyteen näinkin lyhyellä varoitusajalla.

Ilmoittautumiset jo 14.1. mennessä. Tervetuloa!

Keskiviikkoiltojen kurssit

Järjestämme keväällä kaksi kurssia kolmena peräkkäisenä keskiviikkona.

NVC kasvattajille -kurssi pidetään keskiviikkoina 2.3., 9.3. ja 16.3. klo 17:00-20:30

NVC parisuhteessa -kurssi pidetään keskiviikkoina 6.4., 13.4. ja 20.4. klo 17:00-20:30

Kursseista ja muista tapahtumista saatte lisätietoja juuri päivitettyiltä verkkosivuiltamme:

www.savannaconnexions.fi tai suoraan Hanna Savannalta, puh. 045-6797270 tai hanna.savanna@savannaconnexions.fi

Rauhallista ja merkityksellistä aikaa läheistesii seurassa!

Savanna ConneXions