

Vuosi 2005 – onnea uudelle vuodelle!

Lämmin osanottomme kaikille teille, joiden elämää tsunami kosketti järkytyksillä, menetyksillä ja surulla.

Teemaillat

Tämän vuoden ensimmäinen teemaillamme, ystävyysilta, joka oli avoin kaikille, pidettiin 19.01. Kukkaniityn koululla Helsingissä. Sen aiheena oli **NVC -prosessi**. Tilaisuuteen saapui viitisentoista henkilöä, joiden kanssa kävimme läpi NVC:n perusteet. NVC:stä jo aiemmin innostuneet toivat paikalle puolisoitaan, sukulaisiaan ja ystäviään. Meillä oli oikein mukavaa!

Peruskurssi

Viime viikonloppuna, (28.-29.1.) pidimme peruskurssin, jonne kaukaisin osanottaja tuli Vaasasta saakka. Osanottajat olivat hyvin perehtyneet jo tunteiden tunnistamiseen ja käsittelemiseen, joten valmiuksia oli mennä syvälle ja käsitelimme suuria asioita läheisissä ihmissuhteissa. Palautteissa luki, että erityisesti pidettiin luottamuksesta, avoimuudesta, voimia tuovasta ilmapiiristä, rohkeudesta, läsnäolosta, aitoudesta, turvallisuudesta, innostavuudesta, rentoudesta ja huumorista. Kurssin osanottajat, tervetuloa mukaan teemailltoihimme ja jakelulistallemme!

Kevään teemaillat:

30.3. ke klo 17:30-20:00 Kukkaniityn koulu, Helsinki. Teemana on **Miten käsittelet vihan tunteesi?** Ilmoittautumiset 23.3. mennessä. Tervetuloa! Ovimaksu on molemmissa 5 euroa ja toiveena jo käyty peruskurssi.

27.4. ke klo 17:30-20:00 Kukkaniityn koulu, Helsinki. Teemana on **Syylästätkö itsesi vai opitko mokistasi ilolla?** Ilmoittautumiset 20.4. mennessä. *(Huom. on myöhemmin siirretty toiseen ajankohtaan!)*

Empatiaa lehtijutussa

Hanna antoi Ilkka-lehden toimittajan kuvailemassa tilanteessa empatiaa, ja dialogista tuli artikkeli. Käy lukemassa päivitettyillä nettisivuillamme. Seinäjoelle suunniteltu kurssi 17.- 18.2. täyttyi artikkelin avulla yhdessä

hujauksessa ja listoillemme ilmoittautui seinäjokelaisia ihmisiä. Tervetuloa mukaan!

Työyhteisön hyvinvointi – NVC:tä yrityksissä

Savanna ConneXions oli mukana järjestämässä eräässä yrityksessä koulutusta työyhteisön hyvinvoinnista. Palautteissa osanottajat, jotka olivat lääkäreitä, psykologeja ja sairaanhoitajia ym. terveydenhoitoalan ihmisiä, kertoivat mm. näin: "Mielenkiintoinen esitys, aivan uusia välineitä käyttöön auttaa paremmin ymmärtämään toista vuorovaikutustilanteessa." "Antoi uusia eväitä ja "herätti"; kaipaisi jatkoa." "Tosi mielenkiintoinen ja innostava." "Havainnollinen, selkeä, reipas, konkreettisia työkaluja." Olisiko sinun työyhteisösi ehkä kiinnostunut NVC-koulutuksesta? Aloitamme yleensä ilmapiiritutkimuksella tai muunlaisella tarvekartoituksella, jonka pohjalta suunnittelemme koulutuksen juuri sitä kohderyhmää kiinnostavaksi. Yritykset voivat hakea TYHY - koulutukseen ja työyhteisön kehittämiseen myös tukea valtiolta.

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, Helsingissä.

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

Iitti

Järjestämme peruskurssin 5.-16.4. Iitissä, Perheniemien opistolla. Tarkemmat tiedot nettisivuilta.

Marshall B. Rosenberg Suomeen elokuussa!

Järjestämme Helsingin lähellä Marshall B. Rosenbergin intensiivikurssin 28.-29.8. Tämä koulutus on tarkoitettu jo peruskurssin käyneille. Jos olet kiinnostunut, ota heti yhteyttä, niin suunnittelemme teidän haastattelujen perusteella kurssin sisällön. Tarkoitus on viettää 2 päivää ja 1 yö intensiivisesti NVC:tä opiskellen ja eläen. Hinta riippuu osanottajien määrästä, joten on senkin vuoksi tärkeätä, että kerrot kiinnostuksestasi jo nyt, jotta saamme laskettua

kustannukset ja varattua sopivan tilan. Lisää tietoa seuraavassa Savanna Newsissa ja nettisivuillamme.

Siivoustyötä

Ystävämme, NVC-opiskelija Jouni haluaa hakea työntekijää siivousfirmaansa meidän kauttamme. Jos arvelet sinua tai tuttavaasi kiinnostavan itsenäinen työ, toisten hyvinvoinnin edistäminen siivoamalla heidän kotejaan pääkaupunki-seudulla, niin ota yhteys Jouni Linnankoskeen. jlinnankoski@surfeu.fi puh: 050-4607160. Asia on kiireellinen, koska työ alkaa heti.

Empatiaa keholle ja mielelle

Rosen-terapeutti ja NVC-kouluttajajarjoittelijamme Susanna Koljonen avaa helmikuussa vastaanottotilan Helsinkiin Eerikinkadulle. Empaattinen kosketus ja läsnäoleva kuuntelu auttavat tiedostamaan kehon jännityksiä sekä niitä ylläpitäviä jäykistyneitä ajatusmallejamme, jotta löydämme yhteyden tunteisiimme ja tarpeisiimme. Tervetuloa kokeilemaan kokonaisvaltaista hoitoa kohti tietoisuutta ja läsnäoloa! Ota yhteyttä Susannaan. susanna.koljonen@savannaconnexions.fi puh: 050-3504614.

Hurtta ja Hertta

Ympäröivän maailmamme sakaali nimeltään **Hurтта** ja kirahvi nimeltään **Hertta** tulevat seikkailemaan Savanna Newsissa. Tulemme julkaisemaan lukijoidemme menestystarinoita nimettömänä, jotta pääsisimme jakamaan onnistumisiamme ja muutkin saisivat ehkä oppia, lohtua tai luottamusta siihen, mihin energiansa haluavat keskittää. Toimituksemme pyytääkin teitä nyt lähettämään NVC -menestystarinoitanne meille dialogin muodossa, ja me sitten julkaisemme joko niistä osan tai kaikki, tilanteesta riippuen. Jos haluamme jotkin asiat toisin kuin toivoisitte, niin olemme teihin yhteydessä, ja sitoudumme siihen, että emme julkaise mitään, mitä emme ole ensin teidän kanssanne sopineet.

Kursseista ja muista tapahtumista saatte lisätietoja juuri päivitettyiltä nettisivuillamme: www.savannaconnexions.fi tai suoraan Hanna Savannalta, puh. 045-6797270 tai hanna.savanna@savannaconnexions.fi Otamme ilolla vastaan myös kaikenlaisen palautteenne!

Savanna ConneXions

Hurтта Hertta



Siivouspäivistä sopiminen

Hurтта: (tulee imurin kanssa makuuhuoneeseen ja huutaa) "Minä inhoan sinua!"

Hertta: "Ahaa... (antaa samalla itselleen ensiapuempatiaa muutaman nanosekunnin). Kuulostaa siltä, että olisin sanonut tai tehnyt jotain, joka herättää sinussa ärtymystä?"

Hurтта: "Miksi sinä taas vaan makaat siinä?"

Hertta: "Sinulla on ilmeisesti minulle joku pyyntö. Kertoisitko mitä sinä toivoisit minun nyt tekävän?"

Hurтта: "Minä saan aina tehdä yksin kaikki kotityöt ja minä olen ihan loppu."

Hertta: "Sinua taitaa väsyttää ja tarvitsisit ehkä tukea tällä hetkellä?"

Hurтта: "KYLLÄ! Sitä paitsi miksi tämä siivoaminen olisi muka minun hommaa ja jos sinä joskus teet jotain niin se olisi minun tukemistani? Minähän tässä tuen sinua kun siivoan!"

Hertta: "Eli tarttisit lisäksi ehkä tasa-arvoa ja selkeyttä kotitöiden jakamisessa ja tekemisessä?"

Hurтта: "Kyllä. Minä siivosin viimekin viikolla ihan yksin."

Hertta: "Tarvitsisitko myös ehkä oikeudenmukaisuutta? Haluaisitko, että siivoaisimme täällä kerran viikossa ja vuorotellen?"

Hurтта: "Kyllä. Mutta ethän sinä kuitenkaan siivoa vaikka lupaisitkin."

Hertta: "Eli tarvitsit ehkä lisäksi vielä luottamusta siihen, että sopimuksesta pidetään myös kiinni?"

Hurтта: "Joo."

Hertta: "Okei. Sopisiko sinulle, että et aloitakaan nyt siivoamista, vaan jätät sen imurin siihen, ja minä siivoan noin 15 minuutin kuluttua, kun olen lukenut tämän luvun loppuun?"

Hurтта: "Joo. Minä siivoan sitten ensi viikolla."

Hertta: "Eli sinä haluaisit meidän nyt vielä sopivan jatkostakin? Kyllä minulle sopii siivota joka toinen viikko, vaikka perjantaisin. Sopisiko se sinulle?"

Hurтта: "Joo. Ja sitten kyllä kansa siivoat, etkä vaan puhu!"

Hertta: "Minullekin on tosi tärkeätä pitää sopimuksista kiinni. Lupaani tehdä tällä kertaa parhaani, jotta pystyisin järjestämään elämäni niin, että minulla olisi perjantaina aikaa ja energiaa siivoamiseen."

Hurтта: "Okei. Katotaan miten käy."