

Hei kaikki!

Oikein ihanaa ja rauhallista joulua teille kaikille!

Empatiaa on-line

Autamme sinua selvittämään hankalia tilanteita nyt myös puhelimitse ja sähköpostilla. Rakennamme empaattisen yhteyden vaikka roolipelaamalla. Ota yhteyttä kun haluat tulla kuulluksi, kohdata vihasi, surusi, tai antaa kuulluksi tulemisen lahjan ystävällesi. Lähetä vain sähköpostiviesti, jossa ehdotat tapauksesi käsittelemistä ja miten haluat sen tehdä (tapaaminen, puhelu, sähköposti), niin lähetämme ehdotuksen ajasta ja hinnasta. Meillä on 7 vuoden kokemus työskentelystä tällä tavalla jo useiden ihmisten kanssa. Päätimme nyt tarjota palvelujamme laajemmin teille kaikille, koska tukea ja apua pyydetään enenevässä määrin.

Ensi vuonna kaksi kansainvälistä intensiivikurssia Suomessa!**Kansainvälinen intensiivikurssi 7.-9.4.**

Kouluttajana Liv Larsson. Lue vasta päivitetty tiedot kurssista, ohjelmasta ym. osoitteesta:
<http://www.savannaconnexions.fi/Training%20open%20to%20the%20public.htm>

Olemme löytäneet ihanan uuden kurssipaikkavaihtoehdon luonnon

rauhasta. Käy tutustumassa:

www.tammistontila.fi

Yksi vaihtoehtoistamme on ehdottomasti Elohoivi, viime kesän 100% tyytyväisyyden johdosta:

www.elohovi.com

Teemme lopullisen paikkavalinnan helmikuun alussa, kun näemme, montako osanottajaa on ilmoittautunut.

Huom! Ilmoittautumiset jo 31.1.2006 mennessä. LAITA HETI POSTIA, JOOKO?

Kansainvälinen intensiivikurssi

3.-6.8. Kouluttajamme on Susan Skye USA:sta. Hanna Savanna ja Susan tuntevat toisensa vuosien takaa Susanin ja hänen tiiminsä järjestämiltä "Advanced Training" – kursseilta.

Lisätietoa kurssin sisällöstä päivitetään tammikuun loppuun mennessä.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan Susanin kurssille, niin voisitko ilmoittautua alustavasti, jotta varmistat paikkasi ja saamme mahdollisimman nopeasti selkeyden osanottajien lukumäärästä.

Kevään 2006 kurssit

Helsinki

Peruskurssi 11.-12.2.2006

Jatkokurssi 6.-7.5.2006

Tiistai-iltojen peruskurssi

6 peräkkäistä tiistai-iltaa alkaen
7.2.2006.

Kajaani

27.3. maanantaina (alustava tieto)
kaikille avoin yleisöluento
kesäyliopistolla.

Oulu

Osallistumme uudelleen INSPIS-
messuille 1.-2.4. Oulussa:
www.inspis.net . Savanna
ConneXionsin luentojen lisäksi
meillä on ständi, jolla jaamme
informaatiota ja myymme kirjoja.
Peruskurssi 24.-25.4.2006.

Seinäjäki

Peruskurssi 27.-28.4.2006.

Kuopio

Peruskurssi 18.-19.3.2006.

Perheleiri suunnitteilla

ELÄ MYÖTÄ MÄESSÄ! NVC-perheleiri
ensi kesänä Ystävyiden
Majatalossa, Kiikalassa, lähellä
Saloa (100km Turusta ja Helsingis-
tä) www.ystavyydenmajatalo.fi

Tämä leiri toteutuu noin
heinäkuussa. Jos olet kiinnostunut,
niin ilmoittaudu alustavasti jo nyt,
suunnitteleme sisällön
osallistuvien perheiden toiveiden
mukaisesti!

Lisää tietoa kursseista nyt ja
myöhemmin:

www.savannaconnexions.fi/Avoinmet%20koulutukset.htm

Lisää tietoa Nonviolent
Communication-prosessista ja
työstämme:

www.savannaconnexions.fi tai

suoraan Hanna Savannalta, puh.
045-6797270 tai

[hanna.savanna@savannaconnexions
.fi](mailto:hanna.savanna@savannaconnexions.fi)

Otamme ilolla vastaan myös
kaikenlaisen palautteenne!

Savanna

ConneXions

KOSKETUS JA EMPATIA

Iloa ja eheyttä elämään

Kehoterapeutti Susanna Koljonen
yhdistää Rosen-terapian lempeän
tiedostavan kosketuksen NVC:n
empaattiseen yhteyteen. Tästä syntyy
voimaannuttava, selkeyttä ja
helpotusta antava kohtaaminen omien
tunteiden ja tarpeiden kanssa. Saat
tilaa ja tukea vaikeiden asioiden
käsittelyyn ja tulet kuulluksi ja
hvyäksytyksi juuri sellaisena kuin olet.

**Tule kokemaan kosketuksen ja
läsnäolon eheyttävä ja vapauttava
voima!**

**Kehoterapeutti
Susanna Koljonen**

Eerikinkatu 29
050 350 4614

Hurtta



Hertta

Jouluyllätykset

Hurtta: "Miten minä nyt oikein saisin tämän jouluni tällä kertaa onnistumaan – niin että se menisi just niin kuin minä haluan – niin ettei sitten jälkeen päin harmittais, että miks minä en tehnyt sitä enkä tätä? Voisitko sinä auttaa minua selkiyttämään tätä tilannetta?"

Hertta: "Haluaisitko miettiä etukäteen valmiiksi mitä haluat, jotta se varmemmin toteutuisi?"

Hurtta: "Joo. Kato kun musta tuntuu, että mun lapsuuteni joulujen jälkeen kaikki joulut ovat olleet mulle pettymyksiä."

Hertta: "Meinaatko, että et ole lapsuuden jälkeen saanut sitä mitä haluaisit jouluilta, ja nyt haluaisit todella selvittää sen mitä se on mitä olet missannut?"

Hurtta: "Just niin. Minusta tuntuukin, että se ei ole oikein minullekaan selvää mitä haluaisin. Sen vaan tiedän, että joka joulu olen ihan pettynyt jälkeensä, kun mulla on ollut joitakin odotuksia, jotka ei ole toteutunut, vaikka en olekaan ihan selville siitä, mitä ne odotukset oikein olisivat edes olleet."

Hertta: "OK. Entäs jos mietittäis sitten ensin sitä, että mikä niissä lapsuuden jouluissa oli sitä merkityksellistä ja ihanaa?"

Hurtta: "No siinä se just onkin kun en minä tiedä."

Hertta: "Ok. No aloitetaan ihan pikkuasioista. Mikä esimerkiksi oli kivaa?"

Hurtta: "No ainakin se joulun odotus. Se kun sen odottaminen kesti niin kauan. Nykyään se tulee ihan liian äkkiä. Ja sitten kun se tulee, niin ei se ookkaan yhtään sitä mitä halusin."

Hertta: "Eli lapsuudessa sinulla oli enemmän luottamusta siihen, että joulu tuo tullessaan sitä mitä sinä odotitkin?"

Hurtta: "Joo. Että vaikka esimerkiks oli mitä vaan toivonut joululahjaksi, niin aina tuli sitten lisäksi joku superjuttu, jota ei ollut edes toivonut."

Hertta: "Eli yllätys? Haluaisitko yllättyä jouluna?"

Hurtta: "Joo. Minä rakastan yllätyksiä. Minusta oli ihanaa saada yllätyksiä."

Hertta: "Okei. Minkäköhän takia ne yllätykset olisi sulle merkityksellisiä? Mitä ne yllätykset sinulle antaa?"

Hurtta: "No tietenkin sen, että joku on niinku nähny vaivaa MINUN takia. Että joku on ajatellut minua ja sitä, että mikäköhän minua ilahduttaisi, ja sitten vielä antais sen minulle."

Hertta: "Ahaa. Eli onko niin, että jos saat yllätyksen joltain, niin luotat siihen, että sinulla on väliä? Että sinun hyvinvoinnillasi on muillekin merkitystä?"

Hurtta: "Just niin. Kato silloin minä niin kuin ainakin hetken aikaa uskon, että jollekin muullekin on väliä sillä, miten minä voin."

Hertta: "Haluaisitko sinä luottaa ehkä koko vuoden enemmän siihen, että sinun läheisillesi on merkitystä sillä miten sinä voit? Että sinun ystäväsi todella haluavat edistää sinun hyvinvointiasi?"

Hurtta: "No herrajumala. Sehän ois nimenomaan sitä, että ois joulu joka päivä."

Hertta: "Okei. No tiedätkö sinä nyt mitä sinä haluat?"

Hurtta: "Joo, mut nyt mä huomaan heti saman tein, että mä haluan antaa saman kokemuksen myös muille enkä vaan itselleni."

Hertta: "Eli tiedätkö sinä nyt myös mitä haluaisit antaa muille?"

Hurtta: "Joo. Minä haluan itse asiassa nimenomaan antaa toisille yllätyksiä. Nyt minä en ehdi enää juttelemaan, kun aloin jo mielessäni tekemään listaa kaikista ihmisistä ja asioista, miten ne aion yllättää."

Hertta: "Huomasitko, miten toisten hyvinvointi on sinullekin tärkeää?"

Hurtta: "No nimenomaan. Sitä paitsi sehän se oli minunkin lapsuuden jouluissa ihan yhtä ihanaa, kun antoi toisille yllätyksiä. Muistin sen vasta nyt. Kiitos Hertta. Saat minulta varmasti jouluyllätyksen!"

Hertta: "Kuulostaa jännittävältä. Tuskin maltan odottaa!"