

Hei kaikki!

Toivottavasti teidän kesä on alkanut toivomallanne tavalla!

Tässä numerossa esittelemme ylpeänä uusia kurssejamme. Haluamme alentaa kynnystä NVC-kurssin tilaamiselle yrityksiin ja olemme sen vuoksi suunnitelleet eri aiheisia valmennuksia, joissa opetellaan erilaisia taitoja NVC-prosessia soveltaen. Haastammekin teidät esittelemään kurssit työpaikoillanne! Let's work for social change together!

Tämän vuoden puolella järjestämme vielä kaksi kansainvälistä kurssia, joille toivomme osanottajia myös muualta kuin Suomesta.

Joutsenen superedullisilla kursseilla on vielä tilaa ensi viikolla!

NVC-peruskurssi: Joutseno 25.-26.6.

NVC-jatkokurssi: Joutseno 27.-28.6.

[Lisätiedot](#)

Englanninkielinen NVC-kurssi peruskurssin käyneille siirrettiin elokuulle. "Exploring Relationships, Love and Intimacy"

Helsinki, 11.-12.8.

Kouluttaja: Merike Kahju Virosta

[Lisätiedot](#)

Kansainvälinen NVC intensiivikurssi peruskurssin käyneille marraskuussa "NVC Dance Floors"

Elohoivi, Veikkola, 14.-16.11.

Kouluttaja: Gina Lawrie, Englanti

[Lisätiedot](#)

Ensi syksyn perus- ja jatkokurssit pyrimme päivittämään elokuun aikana.

[Tarkemmat kurssitiedot ja ilmoittautumisohjeet](#)

Uudet NVC-prosessiin perustuvat valmennukset yrityksille ja muille ryhmille:

1. Konfliktin käsittelyn perustaidot

ja sille jatkokurssina

2. Sovittelu

Lisäksi järjestämme yhteistyössä oululaisen Viestintävalmennus COMin Teija Mykrän (<http://www.viestintavalmennus.fi>) kanssa:

3. Esiintymisvalmennus**4. Myyntivalmennus****5. Asiakaspalveluvalmennus**

Olemme valmiita matkustamaan ympäri Suomea ja tuomaan työpaikoillenne NVC-oppia.

[Lisätiedot](#)

[Lehtiartikkelit sivulla](#) uusi juttu:

Kauneus ja Terveys toukokuun numerossa Hanna Savannan haastattelu:

Materiaalimyynti

[Lisätiedot ja tilausohjeet sivuiltamme:](#)

Lisää tietoa Nonviolent Communication-prosessista ja työstämme:

www.savannaconnexions.fi tai suoraan Hanna Savannalta, puh. 045-6797270 tai etunimi.sukunimi@savannaconnexions.fi

Rentoa ja lämmintä kesää sekä oikein hauskoja juhannusjuhlia teille kaikille!

Savanna ConneXions

Hertta ja Hurtta eivät ole erityisesti ketään tiettyjä roolihahmoja. He edustavat ketä milloinkin, jotka joko haluavat tulla kuulluksi (Hurtta) tai haluavat kuulla toista (Hertta). Nimettömyyden ja yksityisyyden kunnioituksen tarpeiden vuoksi nimitämme milloin ketäkin Hurtaksi ja Hertaksi. He siis saattavat olla naisia, miehiä, lapsia, aikuisia, tms. Jos haluat tuoda oman tilanteesi muiden luettavaksi, niin olet tervetullut ottamaan yhteyttä meihin!

Hurtta  Hertta

Kesäloma ja talous

Hurtta: Minä en tiedä yhtään, että mitä minä aion tehdä tänä kesänä.

Hertta: Vai niin, haluatko elää spontaanisti ja tehdä mitä milloinkin tulee mieleen?

Hurтта: No ehkä vähän, mutta kyllä minua pelottaa, että jos minua vaikka sitten harmittaa jälkeen päin. Jos vaikka huomaa, että en oikeastaan viettänytkään ollenkaan lomaa.

Hertta: Pelottaako sinua, koska haluat olla varma siitä, että myös lomaillet?

Hurтта: Joo, enkä pelkästään minä vaan myös lapset. Ei kait niistäkään ole kiva olla vaan koko kesää kotona ja kavereiden kanssa, kun minä vaan istun tietokoneen ääressä.

Hertta: Niin, taidat olla huolissasi myös lasten hyvinvoinnista. Haluat varmistaa sen, että niillekin tulee kiva kesäloma?

Hurтта: Joo, vaikka ei meillä kyllä ole rahaa tehdä yhtään mitään. Ei ainakaan mitään matkoja. Lapsethan tietty haluaisivat ulkomaille jonnekin seikkailuihin.

Hertta: Ja sulla taitaa olla myös rahahuolia? Tarttisitko enemmän taloudellista turvallisuutta?

Hurтта: No kyllä aivan varmasti – haluaisin jotenkin viettää lomaa niin, että olisin edes hetkittäin vapaa näistä talouteen liittyvistä ahdistuksista.

Hertta: Eli taloudellisen turvallisuuden lisäksi haluaisit vapautta ja huolettomuutta?

Hurтта: Voi se ois ihanaa. Edes viikon jos voisi viettää jotenkin niin, että saisi olla rauhassa kaikelta kurjuudelta.

Hertta: Kuulostaa siltä, että sinun talutesi on todella pahassa jamassa, kun kuvailit sitä ahdistuksena ja kurjuutena.

Hurтта: (Huokaa).

Hertta: Huolettaako sinua, että tuleeeko sitä helpotusta ollenkaan?

Hurтта: No aivan varmasti huolettaa. Että miten meidän käy jos me ei yksinkertaisesti selvitä kaikista näistä veloista.

Hertta: Sinulla on tainnut olla näitä huolia jo pidemmän aikaa? Oletko jo väsynyt olemaan huolissasi?

Hurтта: Olen todella, niin lopen uupunut, kyllästynyt, rasittunut ja ärtynyt.

Hertta: Haluaisit niin kovasti luottaa siihen, että te pärjätte lasten kanssa jatkossakin?

Hurтта: Niin. Sehän tässä onkin kun on aivan mahdotonta yrittääkään luottaa mihinkään, kun ei ole edes pienintäkään suunnitelmaa, että miten se olisi mahdollista.

Hertta: Eli tarttisitko sinä luovuutta siihen, että saisit aikaan jonkinlaisen

suunnitelman, mikä sitten voisi tuoda sitä luottamusta.

Hurтта: Varmaan luovuuttakin, mutta sitäkään ei ole kun ei jaksa yhtään mitään edes aloittaa.

Hertta: Tarttisitko jaksamista, energiaa siihen suunnitelman tekemiseen?

Hurтта: Joo. Ei kato huvita sekään.

Hertta: Tarttisitko inspiraatiota vielä jaksamisen lisäksi? Haluaisitko tehdä suunnitelman ilolla ja inspiraatiolla?

Hurтта: Joo. En vaan tajua mistä sitä sais. Ehkä ei mistään.

Hertta: Niin, sinua epäilyttää, että onko se ylipäätään mahdollista?

Hurтта: Joo. Mä taidan olla masentunut. Ainakin tuntuu, että mä oon niin yksin näitten asioiden kanssa.

Hertta: Surettaako sinua ja oletko yksinäinen, koska tarttisit tukea ja jakamista?

Hurтта: (Itkee). Niin just. Mä oon niin yksin. Kyllä tämäkin jo vähän auttaa kun sinä kuuntelet nyt, ja helpottaakin, mutta ei se niitä ongelmia poista mihinkään.

Hertta: Kiva kuulla, että olo edes vähän helpottuu. Kuulostaa kuitenkin siltä, että tarttisit jotain konkreettista toimintaa kuulluksi tulemisen lisäksi?

Hurтта: Kyllä. Mitenköhän minä saisin sen suunnitelman tehtyä?

Hertta: Se toimeentulosuunnitelma siis saattaisi olla toiminta, mihin toivoisit ryhtyvän? Oisko niin, että sen olemassaolo saattaisi helpottaa suuremminkin sinun vointiasi?

Hurтта: Joo. Sitten näkisin, että onko minulla varaa pitää lomaa ylipäätään ja onko minulla mahdollisuuksia selvittää tästä. Minä vaan en jaksaisi siihenkään ryhtyä yksin. Menen mieluummin nukkumaan tai luen vaikka jotain kirjaa.

Hertta: Olet vissiin huomannut, että siirräät sen asian kohtaamista eteenpäin. Haluaisitko apua sen tekemiseen?

Hurтта: Auttaisitko sinä? Se olis kyllä ihanaa. En minä näitä asioita haluaisi kelle tahansa kertoakaan.

Hertta: Minä auttaisin mielelläni vaikka huomenna. Arvaan, että tarvitset näin henkilökohtaisissa asioissa yksityisyyttä ja olen kiitollinen sinulle siitä, että luotat minun kanssa työskentelemiseen.

Hurтта: Hei kuule, minä tässä olen kiitollinen, kun sinä taas minua autat!

Hertta: Kiva kuulla, että sinäkin olet kiitollinen kun saat apua.

Hurtta: Joo. Tavataanko ysiltä täällä?

Hertta: Sopii. Minulla on sitten noin 3 tuntia siihen aikaa. Sopiiko, että jos emme selviä siinä ajassa, niin sovimme jonkun toisen ajankohdan, jolloin jatkamme?

Hurtta: Totta kai! Ihanaa! Kiitos kamalasti!

Hertta: *(Hymyilee)*.