



# SAVANNA NEWS # 39

elokuu 2012

Hei kaikki!

Kesä tuli ja meni taas tänä vuonna nopeammin kuin edellisinä, eikö teistäkin? Vuodet hujauttavat hirveätä vauhtia nykyisin.

**Osa tulevista syksyn kursseista** on jo päivitetty nettisivuillemme. Kurssitarjontamme on uudistunut pääkaupunkiseudulla. Helsingin 2-päiväiset perus- ja jatkokurssit lopetimme toistaiseksi ja tilalla aloittavat 12-päiväiset "kirahvi-kuuntelija" -koulutukset. Ensimmäinen osa (2 lähipäivää) järjestettiin 18 hengen ryhmälle 19.-20.6. Syksyllä järjestämme jo seuraavan ensimmäisen osan ja siitä eteenpäin toisia, kolmansia jne. osia säännöllisin väliajoin. Toiset päivät ovat arkisin ja toiset aina viikonloppuisin, koska kaikki eivät päässeet osallistumaan ensimmäiseen osuuteen, joka järjestettiin arkena.

Tutustuthehan [koulutuskalenterisivulla](#) tähän uuteen mahdollisuuteen syventää NVC-taitojanne! Olette kaikki sydämellisesti tervetulleita, uudet ja vanhat NVC-opiskelijat. Toiveenamme on laajentaa tätä 12-päiväistä koulutusta myös muihin kaupunkeihin pikkuhiljaa. Ehkäpä Oulussa aloitamme syksyllä 2013 ensimmäisen samankaltaisen 12-päiväisen koulutuksen.

Tervetuloa mukaan kaikille kursseillemmelle!

## HELSINKI

"Kuuntelija-kirahvi" -koulutus:

Osa I	19.-20.6.2012
Osa II	18.-19.9. 2012
Osa III	26.-27.11. 2012
Osa I	8.-9.9. 2012 (?)
Osa II	27.-28.10. 2012 (?)
Osa III	15.-16.12 2012 (?)
Osa IV, 2 kpl	kevät 2013, arkena ja viikonloppuna
Osa V, 2 kpl	kevät 2013, arkena ja viikonloppuna
Osa VI, 2 kpl	kevät 2013, arkena ja viikonloppuna

**Sovittelun alkeet 1. osa:**

Lauantai 6.10. 2012 klo 09:00 - 16:00  
Sunnuntai 7.10. 2012 klo 09:00 - 16:00

**Sovittelun alkeet 2. osa:**

Lauantai 8.12. 2012 klo 09:00 - 16:00  
Sunnuntai 9.12. 2012 klo 09:00 - 16:00

## OULU

**Peruskurssi:**

Perjantai 12.10. 2012 klo 09:00 - 16:00  
Lauantai 13.10. 2012 klo 09:00 - 16:00

**Jatkokurssi:**

Perjantai 16.11. 2012 klo 09:00 - 16:00  
Lauantai 17.11. 2012 klo 09:00 - 16:00

**Sovittelun alkeet 1. osa:**

Perjantai 23.11. 2012 klo 09:00 - 16:00  
Lauantai 24.11. 2012 klo 09:00 - 16:00

**Sovittelun alkeet 2. osa:**

Perjantai tammikuu 2013 klo 09:00 - 16:00  
Lauantai tammikuu 2013 klo 09:00 - 16:00

## KUOPIO

**NVC-prosessin perusteet**

Tiistai 9.10. 2012 klo 09:00 - 16:00  
**Ristiriitojen rohkea kohtaaminen**  
Keskiviikko 13.10. 2012 klo 09:00 - 16:00

**NVC-materiaalit**

Muistatthän käydä aika ajoin tutustumassa lisääntyvään [NVC-kirjavalikoimaamme](#)! Uusia kirjoja ovat ainakin ruotsalaisen kollegani Liv Larssonin kirjoittama ja suomeksi tänä keväänä ilmestynyt **Sovittelun taito**, jota suosittelen ihan kaikille NVC-taitoja opetteleville lämpimästi. Sitä kirjaa tulemme käyttämään oppikirjana kaikilla sovittelukurssieillamme ja siitä teemme tehtäviä muillakin NVC-kursseillamme. Se on myös tehokas oppikirja itseopiskeluun.

**Valmennustalo Virta Oy** järjestää syksyllä 2012 6-

päiväisen kaikille avoimen NVC-pohjaisen työyhteisösovittelu-koulutuksen Oulussa jo toistamiseen. Koulutus toteutetaan yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopiston kanssa. Jatkoa tälle kurssille on luvassa myös 6 päivää keväällä 2013. Kerrotthän myös työyhteisössänne tästä mahdollisuudesta! Lisätietoja lähiaikoina Pohjois-Pohjanmaan [kesäyliopiston nettisivuilta](#) tai suoraan Eija Raatikaiselta, puh: 08 321 4071 ja sähköposti: [eija.raatikainen@pohjois-pohjanmaa.fi](mailto:eija.raatikainen@pohjois-pohjanmaa.fi)

[Lisätietoa Valmennustalo Virta Oy:stä ja koulutuksistamme](#)

Hanna Savanna, Savanna ConneXions

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



## Hurtan yksityinen huoli

**Hertta:** Hei Hurtta, mitä sinulle kuuluu tänään?  
**Hurтта:** No mitäpä tässä. (hiljaa)  
**Hertta:** Kuulostat jotenkin vaisulta. Oletko väsynyt?  
**Hurтта:** Kai mä vähän oon. Rasittaa vaan taas kaikki.  
**Hertta:** Haluatko kertoa enemmän?  
**Hurтта:** No ei kai mulla nyt niin kamala kiire ole (istuu tuoliin ja huokaisee).  
**Hertta:** Monet asiat rasittavat, kerroit?  
**Hurтта:** Niin. En halua puhua näistä asioista kenenkään muun kuin yhden ihmisen kanssa, mutta siitä ei tule mitään. Oon vaan ihan down ja huolissani koko ajan.  
**Hertta:** Sinullako on huolia ja tarttisit lisää luottamusta, että asiat järjestyy ja saat jaettua huolesi tämän henkilön kanssa?  
**Hurтта:** Joo. Ja minä olen lisäksi ihan poikki, kun herään kamalan aikaisin enkä oikein edes saa nukuttua.  
**Hertta:** Vai niin, että lisäksi tarttisit levätäkin enemmän?  
**Hurтта:** Niin. Mutta minkäs teet, kun mun elämä on aina tällaista.  
**Hertta:** Onko niin, että haluaisit kovasti oppia miten pitäisit itsestäsi vielä tarkemmin huolta?  
**Hurтта:** En minä oikein edes usko, että kaikki on minun vastuulla.  
**Hertta:** Okei. Kuulostaa siltä, että sinusta tuntuu raskaalta se kun elämässä joskus sattuu asioita, mihin et tiedä miten vaikuttaisit vaikka oletkin seurauksissa osallisena?  
**Hurтта:** Nimenomaan. Kyllä minä tiedän, että itse rakennan omaa elämäni monin tavoin ja mokia olen tietty tehnyt, mutta silti minua ei voi ihan kaikesta vastuuttaa.  
**Hertta:** Haluaisitko tulla kuulluksi siinä, miten voimattomaksi itsesi välillä tunnet tuollaisissa tilanteissa?  
**Hurтта:** Niin kai. Minä yritän ja yritän ja sitten tapahtuu jotain, joka on täysin minusta riippumaton asia, ja sitten minä joudun kärsimään.  
**Hertta:** Eli sinua surettaa toisten tekemisen seuraukset, joissa olet osallisena?  
**Hurтта:** Ehkä. Eikä ne aina ole edes toisten tekemisten seurauksia. Tai saattaa ollakin, en tiedä. Joskus asiat tapahtuvat niin monien asioiden seurauksena, ettei edes tiedä enää, että mistä kaikki johtuu ja mistä on saanut alkunsa.  
**Hertta:** Niin. Se ei aina tunnunn olevan selvää, että mistä mikäkin johtuu...  
**Hurтта:** (alkaa puhua samaan aikaan) No pointti on kuitenkin se, että minä olen ihan poikki enkä jaksa.  
**Hertta:** Ahaa. Haluatko, että minä kuulen miten uupunut sinä olet?  
**Hurтта:** Joo.  
**Hertta:** Kuulen, että olet tosi uupunut ja haluaisit levätä ja kaipaat huoletonta mieltä.  
**Hurтта:** Niin just. En tiedä miten kauan jaksan enää tässä tilassa.  
**Hertta:** Kuulen, että sinua huolettaa myös oma jaksamisesi. Kaipaat niin kovasti muutosta ja luottamusta, että kestät tämänkin tilanteen yli.  
**Hurтта:** Joo, ei ole aina helppoa olla minä.

**Hertta:** Haluatko, että kuulen miten haasteellista sinun elämäsi välillä on?  
**Hurтта:** Joo. Tuntuu välillä siltä, että kukaan ei ymmärrä.  
**Hertta:** Kaipaisit niin kovasti tulla ymmärretyksi tässä?  
**Hurтта:** Niin. Jos minä kerron just sille, jota tämä asia koskee, niin se vaan yrittää lohduttaa, että kyllä se siitä...  
**Hertta:** Arvaan, että haluaisit kovasti tulla kuulluksi?  
**Hurтта:** (korottaa ääntään) No todellakin! Mitä tuo tuommonen muka auttaa? Ja pahinta on se, että se alkaa kertoa omia huoliaan - laittaa vielä pahemmaksi, että ei silläkään nyt sitten niin hyvin mene loppujen lopuksi. Ihan kuin se minua jotenkin jeesais.  
**Hertta:** Kuulostaa siltä, että tarvitsisit tilaa vain sinulle itsellesi? Haluaisit tulla kuulluksi ja ymmärretyksi ensin itse ennen kuin jaksat kuunnella muita?  
**Hurтта:** No niinpä. Päätin jo, että en kerro enää kenellekään mitään, koska kukaan ei kuitenkaan tajua.  
**Hertta:** Aloitko jo luovuttaa, kun tarvitsisit niin kovasti tulla ymmärretyksi.  
**Hurтта:** Joo. Ja päätin, etten sinullekaan edes kerro mitään yksityiskohtia, ettet vaan ala minua neuvomaan. Se on minusta vielä pahempaa kuin omista huolista kertominen.  
**Hertta:** Niin. Haluat tehdä selväksi sen, ettet nyt todellakaan kaipaa minkäänlaisia neuvoja, kun kaipaat vain läsnäoloa ja tilaa sinulle, jotta voit tulla kuulluksi ja ymmärretyksi.  
**Hurтта:** Niinpä. Ja se ei olekaan niin yksinkertaista muitten kuin sinun kanssa.  
**Hertta:** Kuulen, että kaipaat ihmissuhteisiisi enemmän läsnäoloa ja empatiaa, onko niin?  
**Hurтта:** On todellakin. Miksi se on niin vaikeata vaan olla ja heijastaa takaisin mitä toisen kuulee sanovan?  
**Hertta:** Ihmettelet, miten joillekin saattaa olla vierasta tai jopa haasteellista kuunnella toisia empaattisesti?  
**Hurтта:** Niin. Varsinkin mä haluaisin, että se määrätty ihminen pysähtyis minua kuuntelemaan. Mä tiedän, että se välittää minusta, mutta se vaan ei osaa.  
**Hertta:** Eli haluaisit tulla varsinkin tämän tietyn ihmisen seurassa tulla kuulluksi rauhassa?  
**Hurтта:** Niinpä.  
**Hertta:** Kuulostaa siltä, että sinulle olisi erityisen merkityksellistä yhteys tähän ihmiseen ja haluaisit nytkin, kun sinulla on raskasta, kyetä jakamaan sen hänen kanssaan.  
**Hurтта:** Todellakin!  
**Hertta:** Kuulin myös, että luostat siihen, että hän välittää ja ehkä tekee parhaansa - se tapa vaan ei ole juuri se, mikä auttaisi yhteyden rakentumisessa. Onko niin?  
**Hurтта:** Joo. Mitä minä teen? Tämä on ihan toivotonta!  
**Hertta:** Tarttisit enemmän toivoa ja luottamusta, että yhteys häneen on mahdollista?  
**Hurтта:** Niin. Auttaisikohan se, jos minä pyytäisin, että älä ala neuvomaan äläkä lohduttelemaan ja rohkaisemaan äläkä ainakaan kertomaan itsestäsi?  
**Hertta:** Haluaisitko kuulla minun mielipiteeni? Epäröin vähän kertoa sitä, kun olen kuullut, miten nimenomaan et halua kuulla neuvoja...  
**Hurтта:** Nyt haluan. Anna tulla.  
**Hertta:** Mietin tässä, että entä jos sen sijaan pyytäisit mitä toivoisit hänen tekävän etkä kertoisi mitä et toivoisi? Luulen, että se olisi hänellekin helpompaa.  
**Hurтта:** Ai miten muka?  
**Hertta:** Kertoisit konkreettisesti, mitä haluaisit hänen tekävän kun kerrot hänelle huolestasi.  
**Hurтта:** Ai jaa. Niin. Eihän se ehkä tietäis, mitä haluan jos en kerro.  
**Hertta:** Tuon minäkin uskon. Ja mitä konkreettisemmin kerrot, sen helpommaksi teet sen hänelle.  
**Hurтта:** Tätä mun tarttee nyt ihan suunnitella.  
**Hertta:** Kuulostaa siltä, että tämä on sinulle todella tärkeätä ja haluat varmistaa sen, että oma pyyntösi ymmärretään?  
**Hurтта:** No kyllä. En halua enää kitua ja kärsiä ja valittaa selän takana kun se ei kuuntele. Haluan auttaa sitä kuuntelemaan minua.  
**Hertta:** Kuulostaa siltä, että olet vakuuttunut siitä, minkä askeleen otat seuraavaksi suhteessa häneen.  
**Hurтта:** Kyllä. Maltan tuskin odottaa meidän tämäniltaista puhelua.  
**Hertta:** Kiva kuulla. Ihan kuin sinulla olisi intoa päästä jakamaan tätä asiaa hänen kanssaan.  
**Hurтта:** Niin onkin. Kiitos sinulle kun kuuntelit ja taas autoit minua!  
**Hertta:** Tosi kiva kuulla, että sait tukea. ☺