



SAVANNA NEWS # 43

huhtikuu 2014

Hei kaikki!

Tervetuloa lukemaan uutisiamme!

Savanna ConneXionsissa on kiireistä! Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja –koulutukset laajenevat uusiin kaupunkeihin ja verkostossamme on pian jo melkein 60 Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajaa. Käynnissä ovat tällä hetkellä koulutukset IV, V ja VI, ja uusia koulutuksia alkaa vielä toukokuussa Tampereella ja kesän jälkeen Vantaalla, Oulussa, Joensuussa ja Lappeenrannassa. Vantaalla olemme saaneet käyttöömmme uuden kurssitilan, josta tulee NVC-koulutuskeskus Savanni!

Monenmoista uutta yhteistyökuviota on kehitelty ja kehitteillä. [Life Coach Academyn](#) Life Coach –koulutukseen on liitetty 2 päivää NVC-koulutusta ja pääkaupunkiseudun perheet saavat mahdollisuuden tutustua NVC:hen Savanna ConneXionsin ja [Aitologian](#) yhteistyön tuloksena nyt toukokuusta alkaen.

TAMPERE

IX Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja -koulutus

- Osa 1 (ma-ti) 19.-20.5.2014
- Osa 2 (ma-ti) 1.-2.09.2014
- Osa 3 (ma-ti) 6.-7.10.2014
- Osa 4 (ma-ti) 1.-2.12.2014
- Osa 5 (ma-ti) 2.-3.2.2015
- Osa 6 (ma-ti) 13.-14.04.2015

TERVETULOA! MUKAAN MAHTUU VIELÄ!

OULU

VII Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja -koulutus

- Osa 1 (pe-la) 26.-27.9.2014
- Osa 2 (pe-la) 7.-8.11.2014
- Osa 3 (pe-la) 9.-10.1.2015
- Osa 4 (pe-la) 13.-14.3.2015
- Osa 5 (pe-la) 8.-9.5.2015
- Osa 6 (pe-la) 14.-15.8.2015

TERVETULOA! MUKAAN MAHTUU VIELÄ!

LAPPEENRANTA

XI Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja -koulutus

- Osa 1 9.-10.9.2014 (ti-ke)
- Osa 2 14.-15.10.2014 (ti-ke)
- Osa 3 20.-21.1.2015 (ti-ke)
- Osa 4 17.-18.3.2015 (ti-ke)
- Osa 5 19.-20.5.2015 (ti-ke)
- Osa 6 25.-26.8.2015 (ti-ke)

TERVETULOA! MUKAAN MAHTUU VIELÄ!

JOENSUU

X Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja -koulutus

- Osa 1 (ma-ti) 22.-23.9.2014
- Osa 2 (ma-ti) 20.-21.10.2014
- Osa 3 (ma-ti) 17.-18.11.2014
- Osa 4 (ma-ti) 15.-16.12.2014
- Osa 5 (ma-ti) 12.-13.1.2015
- Osa 6 (ma-ti) 9.-10.2.2015

TERVETULOA! MUKAAN MAHTUU VIELÄ!

PÄÄKAUPUNKISEUTU (VANTAA)

VIII Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja -koulutus

- Osa 1 (to-pe) 2.-3.10.2014
- Osa 2 (to-pe) 11.-12.12.2014
- Osa 3 (to-pe) 12.-13.2.2015
- Osa 4 (to-pe) 16.-17.4.2015
- Osa 5 (to-pe) 11.-12.6.2015
- Osa 6 (to-pe) 20.-21.8.2015

TERVETULOA! MUKAAN MAHTUU VIELÄ!

Tutustuttehan tarkemmin koulutuksiimme ja [koulutusohjelmaamme!](#) [Koulutuskalenterisivulta](#) löytyvät myös ilmoittautumisohjeet jne. Olette kaikki sydämellisesti tervetulleita, uudet ja vanhat NVC-opiskelijat. Voit osallistua halutessasi vain osaan 1 ja päättää sen jälkeen, haluatko sitoutua ja jatkaa koulutusta. Lisäksi, mikäli olet jo käynyt Savanna ConneXionsin perus- ja jatkokurssin, saat osasta 1 ja 2 puolet alennusta.

ESPOO

Kansainvälinen NVC -koulutus Suomessa:

Power of Empathy

[Srillankalainen NVC-kouluttajakollegani](#) ja yhteistyökumppanini tulee pitämään tämän kurssin Suomeen loka-marraskuussa 2014. Kurssi on tarkoitettu sinulle, jolla on jo NVC-perustaidot hallussa. Tämä kurssi pidetään englanniksi. [Lisätiedot ja ilmoittautumiset](#), [kurssiesite](#) (HUOM! Tämä koulutus siirtyi keväästä syksyyn.)

Tunne- ja tarvekortit ovat vihdoin menossa painoon! Ennakkotilauksia korteista otetaan edelleen vastaan. Hinnaksi tulee noin 30 euroa. Voitte tutustua niihin etukäteen täällä:

[Korttien esittelyvideo](#)

[Vihapokeri](#)

[Empatiapokeri](#)

NVC -materiaalit

Muistattehan käydä aika ajoin tutustumassa lisääntyvään [NVC-kirjavalikoimaamme!](#)

Uutta nettisivuillamme

Outi Jyrhämä kirjoitti sivuillamme artikkelin [Elämää palveleva häpeä](#) – suosittelimme!

Myös [lehtiartikkeleita](#) sivuillamme on uusia juttuja!

Hanna Savanna, Savanna ConneXions

Hertta ja Hurtta eivät ole erityisesti ketään tiettyjä roolihahmoja. He edustavat ketä milloinkin, jotka joko haluavat tulla kuulluksi (Hurttta) 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!



Kiitollisuus ja luottamus

Hertta: Minä olen kuunnellut sinua tänään ja pannut merkille, miten monta kertaa käytät sanaa ihana. Yleensä se minulle viestittää kiitollisuudesta. Onko niin, että tunnet itsesi tänään jotenkin erityisen kiitolliseksi?

Hurttta: Tuo pitää kyllä paikkansa! Ajattelin tässä just pari päivää sitten, että en edes muista, mikä olisi ärsyttänyt minua viimeksi. Tietty työn tekeminen on aika ajoin rankkaa, kun sitä olisi aina jatkuvasti enemmän kuin jaksaisi tehdä, mutta muuten elämä on jotenkin tasaista, sillain onnellisella tavalla.

Hertta: Wau! Ihana kuulla! Haluatko, että kuulen, että olet onnellinen juuri nyt?

Hurttta: Joo. Kyllä minä olen. Minun elämässäni on ollut niin paljon monenlaista myllerrystä ja nyt tuntuu siltä niin kuin monet asiat olisivat järjestyneet jotenkin paikoilleen ja lakanneet vaivaamasta minua.

Hertta: Eli oletko myös helpottunut, kun elämäsi on tullut rauhaa ja järjestystä?

Hurttta: Joo, ja minä tykkään nykyisin ihan hirveästi minun elämästäni!

Hertta: Oletko alkanut elämään enemmän tarpeitasi huomioiden?

Hurttta: Varmastikin, mutta en halua, että luulet, että olisin kaikki asiat itse järjestänyt, vaan olen myös ollut onnekas, koska minulla on niin ihania ihmisiä ympärilläni, jotka myös vaikuttavat monella tavalla siihen, että elämä nyt hymyilee.

Hertta: Eli kuulenko, että olet toisaalta kiitollinen itsellesi siitä, että kykenet elämään nykyisin enemmän tarpeitasi huomioiden ja toisaalta huomaat olevasi myös kiitollinen ympärilläsi oleville läheisillesi, jotka ovat myötävaikuttaneet siihen, että elämäsi on onnellisempaa!

Hurttta: Joo. Nimenomaan! Minä olen aivan järkyttävän kiitollinen esimerkiksi sinulle tästä meidän yhteydestä ja yhteistyöstä mitä me teemme. Minusta on ihanaa kun me saadaan kaikki asiat aina järjestettyä niin, että molemmat on tyytyväisiä. Se on minusta ihan käsittämätöntä!

Hertta: Ai miten ihana kuulla miten tärkeätä sinulle on, että meidän yhteys ja yhteistyö toimii!

Hurttta: Jep. Se vaikuttaa niin moneen asiaan. Mä voisin hehkuttaa sitä vaikka miten paljon!

Hertta: Että niin suuri merkitys sillä on sinulle?

Hurttta: Kyllä. Mun elämässä on välillä ollu sellaisia ihmisiä, että ei ole voinut luottaa, että ne puhuu totta. Niin kuin vaikka että ne sanoo, että kaikki on okei ja sitten ei ole todellakaan ollutkaan. Sitten joskus monta vuotta myöhemmin saa kuulla, että ne ei olleetkaan tyytyväisiä minun toimintaan tai minä jotenkin ärsytin niitä.

Hertta: Okei. Eli sinua ilahduttaa meidän välinen avoimuus ja ehkä rehellisyyskin?

Hurttta: Kyllä, ja sen lisäksi suoruus ja luottamus. Se on ihanaa kun voi täysillä luottaa siihen, että sinä kerrot, jos sinua joku vaivaa.

Hertta: Kiitos kun kerrot! Minullekin nuo samat asiat ovat tosi tärkeitä. Haluan, että kuulet, että minä olen myös tosi kiitollinen sinulle noista ihan samoista asioista!

Hurttta: Kiva kuulla!

Hertta: Halusitko sinä vielä puhua siitä, miten raskasta silloin on kun tarttis luottaa enemmän siihen, että toiset kertovat suoraan asioita?

Hurttta: No joo. Voin minä kertoakin. Minusta on tosi epäreilua, että ihmiset eivät puhu vaan hautovat mielessään väkivaltaisia asioita minusta.

Hertta: Haluaisitko tuollaisessa tilanteessa olla enemmän osallinen?

Hurttta: Kyllä. Minusta se on väkivaltaa, että tulkitaan minun sanomisia ja tekemisiä ihan miten sattuu ja päätetään omassa mielessä, että se on se totuus, vaikka se ei pidä ollenkaan paikkaansa!

Hertta: Eli sinäkin haluaisit tulla kuulluksi siinä, mikä sinun todellisuutesi on?

Hurttta: Todellakin. Minua väsyttää kuunnella toisten ihmisten tulkintoja itsestäni. Ja minua väsyttää

kertoa ihmisille, että ne eivät pidä paikkaansa, että minä en ole sellainen paska kuin te luulette.

Hertta: Haluaisitko jotenkin lähtökohtaisesti enemmän luottamusta siihen, että ihmiset uskovat, että sinulle on toistenkin hyvinvointi tärkeitä?

Hurtta: Kyllä. Ja nyt tajuan sen, että tämän takia olenkin nyt niin onnellinen, kun ei tarte yhtään hukata aikaa siihen, että tarttis jotenkin selitellä omia tekemisiä, kun voin luottaa siihen, että sinä uskot, että minussa ei ole mitään pahaa puolta, joka ei toivoisi kaikille hyvää.

Hertta: Kiitos kun kerroit! Luulen, että ymmärrän nyt vielä enemmän siitä, miten tärkeitä sinulle on elää merkityksellisesti ja luottavaisesti.

Hurtta: Todellakin. Tosi tärkeitä ja kiitos, kun se on sinun seurassasi mahdollista!

Hertta: Kiitos ja samoin! 😊