

UGEPROGRAM

1. dag (Søndag)

Ankomst mellem kl. 17 og 18
Kl. 18.00: Aftensmad
Kl. 19.00: Velkomst og præsentation.

2. dag (Mandag)

Introduktion til Ikkevoldelig Kommunikation og gennemgang af modellen.
Forskellen på at give til andre fra hjertet eller reagere ud fra angst, skyld og skam.

3. dag (Tirsdag)

Træning i iagttagelsens kunst.
At skelne mellem tanker og følelser.
Træning i at kende egne behov, og tage ansvar for egne følelser.

4. dag (Onsdag)

At finde måder at opfylde egne og andres behov.
Øvelser i konfliktløsning med anvendelse af IVK.

5. dag (Torsdag)

IVK i familien, i forhold til partner og til børn.
IVK på jobbet – mobning, konfliktløsning, samarbejde.

6. dag (Fredag)

Introduktion til empati.
Øvelser i empati, at lytte med nærvær og fokus på her og nu.

7. dag (Lørdag)

Hvordan kan jeg arbejde videre med IVK når jeg er kommet hjem?
Evaluering og afslutning.
Kurset slutter lørdag kl. 13.00

KURSUSLEDERNE:



Karsten Schacht-Petersen er certificeret træner i ikkevoldelig kommunikation, og samarbejder med Center for Nonviolent Communication. Karsten er bl.a. uddannet supervisor fra Kempler Institutet, og uddannet som konfliktmægler på Center for Konfliktløsning.



Kirsten Kristensen er certificeret træner i ikkevoldelig kommunikation, og samarbejder med Center for Nonviolent Communication. Kirsten er uddannet familierådgiver fra Kempler Institutet og uddannet seminarleder fra Familielaboratoriet.



Lær at sige din mening uden at kritisere og bebrejde

Lær at bryde tanke-mønstre som fører til vrede og depression

Lær at kommunikere med medfølelse ved at bruge din indfølelsesevne

Lær at gøre livet dejligere for dig selv og andre



PÅ GENSYN PÅ
BRENDERUP HØJSKOLE

BRENDERUP HØJSKOLE

Brenderup Højskole er en lille yngre højskole på Nordvestfyn. Med plads til 60 elever bliver intimiteten og nærværet de naturlige ankerpunkter i vores dagligdag. Vi møder hinanden med åbne sind og løftede pander. Vi giver plads til såvel hinandens uhæmmede videbegær og legesyge, som til hinandens behov for ro og fordybelse. Vi lever af og på et ubændigt ønske om at mødes og udfordre hinanden i et fordomsfrit og forventningsfuldt miljø.

Højskolelivet er i sin essens samliv, og dagen begynder og slutter i fællesskabet. Når hanen galler, dynerne er blevet sparket af og morgenbadet er vel overstået, bevægerviosammen ned til morgenmaden. Ved morgensamlingen synger vi et par sange, hører en god historie og får dagens praktiske detaljer på plads. Med mad i maverne og sang i kroppen fordyber vi os i dagens program.

De daglige måltider er en vigtig del af det fælles liv på højskolen. Maden er ikke kun brændstof. Den skal nydes. Kursisterne præsenteres for et alsidigt køkken, hvor den daglige menu står på vegetar- såvel som kødretter.

Priser og det med småt

I 2012 afholder vi to kurser med samme indhold. Vælg mellem uge 16 (15. - 21. april) og uge 40 (30. sep - 6. okt.)

Pris:
Dobbeltværelse kr. 4.100
Enkeltværelse kr. 4.500

Tilmelding:

Vedlagte tilmeldingsblanket udfyldes og indsendes til skolen eller tilmelding på www.brenderuphøjskole.dk.

Vi bekræfter modtagelsen og sender bankoplysninger til indbetaling af depositum på 500,- pr. kursist. Når depositum er indbetalt, er man optaget på kurset. Senest 6 uger før kursusstart indbetales restbeløbet. Ved framelding op til 6 uger før kursusstart tilbagebetales depositum minus et administrationsgebyr på 300,-. Ved framelding senere end 6 uger før kursusstart betales intet tilbage.

Det er muligt at tegne en afbestillingsforsikring hos f.eks. Europæiske. (www.europaeiske.dk eller tlf. 33252525).

Sengelinned + 2 x håndklæder er inkluderet i prisen.

Brenderup Højskole
Stationsvej 54
5464 Brenderup
Tlf. 64442414
kontor@brenderuphøjskole.dk
www.brenderuphøjskole.dk



IKKEVOLDDELIG KOMMUNIKATION

Dette kursus er for alle som ønsker at arbejde med kontakt og kommunikation mellem mennesker.
Der gives en introduktion og træning i anvendelsen af Ikkevoldelig Kommunikation.

Med Ikkevoldelig Kommunikation (IVK) søger vi at etablere en kontakt baseret på ærlighed og indføling.

Vi giver udtryk for egne behov og værdier, samtidig med at vi er interesseret i andres behov og værdier. I en konfliktsituation gælder det om at få kontakt først. Når der først er kontakt mellem parterne, opstår der ofte en løsning som indeholder begge partners interesse og som ingen af parterne havde tænkt i forvejen.

Kurset har som mål at bidrage til deltagerens viden om hvordan de kan forandre fastlåste konflikter ved at forandre sproget. Der gives både teori og træning i at kommunikere på måder der afspænder konflikter og beriger livet for en selv og for

andre. Vi vil arbejde med at forandre det sprog der er funderet i en tankegang om, at finde ud af hvem der har ret, hvem der er skyldig og fortjener straf, og hvem der er god og fortjener belønning.

Vi vil i stedet anvende et sprog der fokuserer på de følelser og behov der er tilstede hos parterne i en samtale.

Der veksles mellem oplæg og gruppearbejde.

Personlige oplevelser og cases kan indgå i undervisningen.

Undervisningen varetages af Kirsten og/eller Karsten - ofte med en assistent.



VÆLG MELLEM UGE 16 OG 40