

De GC Dansvloeren

door Bridget Belgrave en Gina Lawrie

voor het leren en oefenen van GC in workshops en trainingen, in oefengroepen en thuis

Wat het zijn

De GC Dansvloeren zijn ruimtelijke modellen van grote kaarten op de vloer. In verschillende samenstellingen beelden ze GC processen uit, die we 'dansen' noemen. Elke kaart vertegenwoordigt een stap in de communicatiedans. Deze stappen kunnen in iedere mogelijke volgorde gebruikt worden ter ondersteuning van authentieke, vloeiende, bewuste communicatie.

GC studenten doorlopen de stappen vaak gecoacht door een trainer of gesteund door mensen in hun oefengroep.

Er zijn negen 'dansen', ieder bedoeld om bewustzijn en vaardigheden te ontwikkelen op een bepaald gebied van GC. Vier ervan zijn 'Binnen-Buiten Dansen' voor het uitspelen van een dialoog. De vijf andere zijn 'Binnen Dansen' voor transformerende innerlijke processen.

De 'Binnen-Buiten' Dansen	Voor het uitspelen van een dialoog
Fase 1: 13 Stappen	Basisvaardigheden leren en oefenen
Fase 2: Integratie en Verbinding	Het eigen maken van het proces en leren verbinding tot stand te brengen
Fase 3: Vloeiend	Mededogend blijven ongeacht de situatie
'Connect with Respect' Dans	De 13 Stappen Dans aangepast voor jongeren en introductiegroepen
De 'Binnen' Dansen	Voor transformerende innerlijke processen
De Zelf Mededogen Dans	Tijd nemen voor zelfzorg, innerlijke helderheid en zelfbekrachtiging
De Woede/Schaamte Dans, ook voor Schuld en Depressie	Woede en schaamte transformeren in constructieve stimuli om weer contact te maken met wat echt belangrijk is
De Opvoeder/Kiezer Dans	Iets wat je gedaan hebt en waar je spijt van hebt onderzoeken op een manier die leidt tot werkelijke zelfacceptatie
De Ja/Nee Dans	Voorbij innerlijke conflicten en onzekerheid komen tot een beslissing waar je geen spijt van hebt
De 'Transformeren van Pijn van Onvervulde Behoeften in Schoonheid van Behoeften' Dans	Het transformeren van pijn van onvervulde behoeften in schoonheid van behoeften, om diepe pijn uit het verleden te helen

Wat ze je bieden

- een heldere, praktische methode om GC te leren en te oefenen, die wereldwijd is beproefd en uitgetest
- ondersteuning bij het oefenen van GC die je begeleidt zonder je te beperken
- een niet-lineaire benadering, met flow, vrijheid, diepgang en helderheid
- een manier om fysieke, auditieve en visuele leerstijlen te integreren
- actief en reflectief leren
- helderheid dat 'luisteren naar je oordelen en verwijten' een integraal en essentieel onderdeel is van GC processen
- bewustzijn van drie manieren van communiceren: 'mezelf uiten', 'anderen ontvangen' en 'verbinden met mezelf'
- de subtiliteit, levendigheid en flexibiliteit verkregen door vrijelijk en bewust tussen deze drie vormen te bewegen
- een kans om getuige te zijn van het innerlijk en uiterlijk proces van een ander en dat te ondersteunen

Hoe de GC Dansvloeren zich ontwikkeld hebben

Bridget Belgrave en Gina Lawrie zijn in 1996/7 als gecertificeerde trainers voor het internationale Center for Nonviolent Communication gaan werken. Zij hebben bijgedragen aan de verspreiding van GC en de ontwikkeling van trainers wereldwijd, met name in Europa, Australië, India en Noord Amerika.

Vanaf het begin van haar werk met GC gebruikte Bridget kaarten met een kleurcode om mensen te ondersteunen bij het leren van de verschillende elementen. In 1999 raakte zij geïnspireerd door Klaus Karstädt die GC combineerde met stoelen. Bridget en Gina pasten dit toe en werkten het verder uit, waarbij ze verschillende manieren uitprobeerden. Stickers op de stoelen werden al gauw kaarten op de vloer. Het fysieke van het staan op en lopen over de kaarten leidde tot het gebruik van de metafoor 'Dansvloer'.

In de jaren daarna ontwikkelden Bridget en Gina nog zes 'Dansvloeren' en zij leerden hoe ze die het beste konden gebruiken in trainingen. Het 'geheel' van deze zeven dansvloeren bleek onverwacht meer te zijn dan de som van de afzonderlijke delen. Het werd een geïntegreerde methode voor het introduceren, leren, ervaren en oefenen van GC.

Toen ze verzoeken kregen van over de hele wereld, schreven Bridget en Gina het Handboek voor de Begeleider. Zij gaven dat uit samen met de oorspronkelijk zeven Dansvloeren en presenteerden dit alles op de internationale GC Conventie in Duitsland in 2003. Sindsdien ondersteunen zij de verspreiding van de Dansvloeren en bewaken zij de kwaliteit waarmee ze gebruikt worden, zodat deze benadering bereikbaar is voor mensen die er baat bij zouden kunnen hebben.

In 2005 voegden ze daar de 'Connect with Respect' Dans aan toe, gericht op jongeren, en in 2009, in samenwerking met Robert Gonzales en Susan Skye, creëerden ze een nieuwe Dans, De 'Transformeren van Pijn van Onvervulde Behoeften in Schoonheid van Behoeften'.

In 2013 publiceerden ze drie Dansvloer instructie-dvd's in samenwerking met Elkie Deadman en Sander van Gaalen; de eerste in een reeks van Dansvloer Apps voor smartphones, in samenwerking met Martin Ceelen (Apps); en een Dansvloer Online Coaching Tool in samenwerking met Pauline Dirksen.

De GC Dansvloeren zijn wereldwijd beschikbaar

Toegankelijkheid: Bridget en Gina willen dit werk breed toegankelijk maken. Met het oog op eenvoud en uitvoerbaarheid gebruiken zij een online winkel om het materiaal te verkopen. Als je echter geen toegang hebt tot een online winkel, wil je dan een e-mail sturen naar onderstaand adres? Ook als je moeite hebt met de prijs van het materiaal, laat dan alsjeblieft weten wat je er wel voor over hebt.

Talen: De GC Dansvloer Kaarten zijn beschikbaar in negen talen: Engels, Deens, Nederlands, Frans, Duits, Koreaans, Noors, Spaans Zweeds. Het Handboek is beschikbaar in Engels en Duits. (Wij dringen er op aan dat iedereen die de Dansvloeren gebruikt met een groep het Handboek leest, zodat de methode wordt toegepast met alle subtiliteit, diepgang en sensitiviteit.) De dvd's zijn ondertiteld in zes talen. De Apps zijn in ontwikkeling in drie talen. Kijk op onze website voor de details.

Workshops: Bridget en Gina bieden in verschillende landen en online workshops aan, waar je kunt leren hoe je de GC Dansvloeren kunt gebruiken in je oefengroepen en trainingen, en kunt ervaren hoe ze bijdragen aan je eigen ontwikkeling.

info@NvcDanceFloors.com

www.NvcDanceFloors.com