

IVK Dansegulvene

av Bridget Belgrave og Gina Lawrie

for å lære, erfare og undervise i IVK i workshops, praksisgrupper og hjemme

Hva det er

IVK Dansegulvene er kart til bruk i rommet og består av en rekke kort som plasserer IVK prosessene på gulvet i ulik layout som vi kaller "danser". Hvert kort representerer et steg i kommunikasjonsdansen. Disse stegene kan brukes i en hvilken som helst rekkefølge for å støtte autentisk, flytende, bevisst kommunikasjon.

Man lærer IVK gjennom å gå gjennom stegene, ofte assistert av en trener eller coach, eller støtte fra folk i gruppen.

Det er ni "danser", hver er laget for å utvikle bevissthet og evne i et spesielt emne innen IVK. Fire er "Indre-Ytre Danser" for å rollespille en dialog. Fem er "Indre Danser" for å transformere indre prosesser.

De 3 Indre-Ytre Dansene	For å rollespille en dialog
13 Trinn Dansen	Lær og praktiser de grunnleggende ferdighetene
Integrering & Kontakt Dansen	Internaliser prosessen og utvikle kontakt
Flyt Dansen	Forbli inderlig, uansett situasjon
"Kontakt med Respekt" Dansen	13 Trinn Dansen tilpasset ungdom og intro-grupper
De 5 Indre Dansene	For å transformere indre prosesser
Selvempati Dansen	Ta deg tid til selv-ivaretagelse, indre klarhet og myndiggjøring av deg selv.
Sinne/Skam Dansen	Omgjør sinne og skam til konstruktive indre tilstander, for å gjenopprette kontakten med det som virkelig teller.
Utdanner/Velger Dansen	Utforsk noe du har gjort som du angrer på, på en måte som leder til ekte selvakseptering.
Ja/Nei Dansen	Beveg deg forbi indre konflikt og usikkerhet for å ta en beslutning du ikke vil angre på.
"Omdanne smerten ved Ikke-møtte Behov til Skjønnheten i Behov" Dansen	Omdanne smerten ved ikke-møtte behov til skjønnheten i behov, for å lege dyp smerte fra fortiden.

Hva de kan gi deg

- En klar, praktisk metode for å lære og praktisere IVK, som har bli utprøvet og testet rundt omkring i verden
- Støtte til din IVK praksis, som veileder deg uten å begrense deg
- En ikke-lineær tilnærming med flyt, frihet, dybde og klarhet
- En måte å integrere kroppslige, auditive og visuelle måter å lære på
- Aktiv og reflekterende læring
- Klarhet om at "å lytte til dine bebreidelser, dommer og tolkninger" er en integrert og viktig del av IVK prosessen
- Bevissthet om de tre måtene å kommunisere på: "uttrykke meg selv", "motta andre" og "kontakt med meg selv"
- Den subtile, levende og fleksible opplevelsen av å kunne bevege seg fritt og bevisst mellom de tre måtene å kommunisere på.
- En mulighet til å være vitne til og kunne støtte en annen persons indre og ytre prosess.

*"Jeg fant ut at jeg var mye friere i min egen indre prosess
når jeg kunne stå opp og bevege meg rundt."* – Kari Storr

Hvordan IVK Dansegulvene ble utviklet

Bridget Belgrave og Gina Lawrie begynte å arbeide som sertifiserte trenere ved det internasjonale Centre for Nonviolent communication i 1996/97. De har bidratt til å spre IVK og støtte trenerutdanningen over hele verden, særlig i Europa, Australasia, India og Nord-Amerika.

Helt fra begynnelsen av sitt arbeide med IVK har Bridget brukt fargekodete kort til å hjelpe folk til å lære elementene i Ikkevolds-kommunikasjon. I 1999 ble hun inspirert av Klaus Karstædt's arbeide med stoler og IVK. Bridget og Gina fanget opp og videreutviklet dette, med ulike typer layout. Lapper på stolene ble snart kort på gulvet. Det fysiske ved å stå og bevege seg på kortene inspirerte til bruk av metaforen "Dansegulv".

I de følgende årene skapte Bridget og Gina seks nye "Dansegulv", og lærte hvordan man best kan bruke disse til å trene med. Helheten i disse syv Dansegulvene var overraskende mye mer enn summen av delene. Det utgjorde en integrert metode for å komme i gang med, lære, erfare og praktisere IVK

På forespørsel fra ulike steder i verden, skrev og publiserte Bridget og Gina en "Veilederhåndbok", og lanserte den og de opprinnelige syv Dansegulvene på den internasjonale "NVC Convention" i Tyskland i 2003. Siden da har de arbeidet med å spre Dansegulvene, og styrke måten de brukes på, slik at denne tilnæringsmåten kan nå folk som kan ha glede av det.

I 2005, la de til "Kontakt med Respekt" Dansen (Connect with Respect) til bruk for yngre folk, og i 2009 i samarbeid med Robert Gonzales og Susan Skye, utviklet de en ny Dans, "Omdanne Smerten ved Ikke-møtte Behov til Skjønnheten i Behov" Dansen (Transforming the Pain of Unmet Needs to the Beauty of Needs).

I 2013 publiserte de tre instruksjons-DVD'er for Dansegulv i samarbeid med Elkie Deadman og Sander van Gaalen; den første i en serie av Dansegulv-app'er for smarttelefoner, i samarbeid med Martijn Ceelen; og Dance Floor Online Coaching Tool i samarbeid med Pauline Dirksen.

IVK Dansegulvene materialet er tilgjengelig over hele verden

Tilgjengelighet

Bridget og Gina ønsker at materialet skal bli tilgjengelig for alle. For å gjøre det enkelt og bærekraftig bruker de en online butikk for å selge materialet. Om du eventuelt ikke kan bruke en slik butikk, send en email til adressen nedenfor. Om du ikke er komfortabel med prisen på materialet, vennligst si hvilken pris som kan fungere for deg.

Språk

IVK Dansegulv-materialet er tilgjengelige på 9 språk: engelsk, dansk, nederlandsk, fransk, tysk, koreansk, norsk, spansk og svensk. Håndboken er tilgjengelig på engelsk, dansk og tysk. (Vi ber alle som bruker Dansegulvene med en gruppe om å lese Håndboken, slik at metoden anvendes med nødvendige nyanser, dybde og sensitivitet). DVD'ene har undertitler på 6 språk. App'ene er under utvikling på tre språk. Vennligst se vår hjemmeside for detaljer.

Workshops

Bridget og Gina tilbyr workshops i flere land og online, der du kan lære hvordan du bruker IVK Dansegulvene i dine grupper og på trening, og erfare hvordan de kan bidra til din egen utvikling.

info@NvcDanceFloors.com
www.NvcDanceFloors.com