

Ş.İ. Dans Pistleri

Bridget Belgrave ve Gina Lawrie

Ş.İ. eğitimlerinde ve alıştırma gruplarında öğrenmek ve uygulamak için

Neler var!

Şİ Dans Pistleri mekansal haritalardır; Şİ süreçlerini temsil eden ve 'dans' adı altında değişik yerleşim düzenleri ile yerde konumlandırılan geniş kartlardan oluşur. Her bir kart, iletişim dansındaki bir adımı temsil eder. Bu adımlar otantik, akıcı, bilinçli bir sohbeti desteklemek üzere herhangi bir sıralama ile kullanılabilir.

Şİ'yi öğrenmekte olanlar bu adımlar üzerinde çoğu zaman bir eğitmen yardımı veya pratik gruplarındaki insanlardan destek alarak yürürler.

Her biri, Şİ'nin belirli bir alanındaki becerileri ve farkındalığı geliştirmek üzere tasarlanmış dokuz 'dans' mevcuttur. Dört tanesi, rol-oyunu ile diyalog kurmayı sağlayan 'İçsel-Dışsal Dans'lardır. Beş tanesi, içsel süreçlerle dönüşümü amaçlayan 'İçsel Dans'lardır.

<i>4 İçsel-Dışsal Dans</i>	<i>Bir diyalogun rol-oyunu için</i>
13 Adım Dansı	Temel becerileri öğrenme ve pratik etme
Bütünlük & Bağlantı	Süreci içselleştirme ve bağlantıyı geliştirme
Akış Dansı	Her durumda şefkatli kalma
Saygı ile Bağlantı	Gençler ve giriş grupları için uyarlanmış 13 Adım Dansı
<i>5 İçsel Dans</i>	<i>İçsel süreçlerin dönüşümü</i>
Kendime Empati Dansı	Kendimi gözetmek, içsel netlik kazanmak ve kendimi güçlendirmek için zaman yaratma
Öfke/Utanç Dansı	Öfke ve utanç, kişi için gerçekten önemli olan ile yeniden bağlantı kurmak için yapıcı ruh hallerine dönüştürme
Eğiten/Seçen Dansı	Yaptığımdan pişman olduğum bir şeyi, hakiki bir öz-kabule ulaşacak şekilde keşfetme
Evet/Hayır Dansı	Pişmanlık duymayacağım bir karar almak için belirsizliği ve içsel çatışmayı aşma
Acıyı Dönüştürme (karşılanmayan ihtiyaçların acısını ihtiyaçların güzelliğine dönüştürme)	Geçmişten gelen derin acıları şifalandırmak için, karşılanmayan ihtiyaçların acısını, ihtiyaçların güzelliğine dönüştürme

Size Sunulanlar:

- Şi'yi öğrenme ve pratik etmede tüm dünyada deneyimlenmiş ve denenmiş, uygulanabilir net bir yöntem
- Şi pratikleriniz için, sizi sınırlamadan rehberlik eden bir destek
- Doğrusal olmayan; akış, özgürlük, derinlik ve netlik içeren berraklık, derinlik, olmayan bir yaklaşım.
- Bedensel, işitsel ve görsel öğrenme yöntemlerini bütünleştiren bir yaklaşım
- Aktif ve düşünsel öğrenme.
- 'Suçlamalarınızı, yargılarınızı ve yorumlarınızı dinlemenin' Şi süreci ile bütünleşik ve çok önemli bir parçası olduğuna dair netlik
- İletişimdeki üç halin farkındalığı: 'Kendimi ifade etme', 'başkalarını dinleme ve algılama' ve 'kendimle bağlantı kurma'
- Bu üç hal arasında özgürce hareket etmenin kazandırdığı farkındalık, canlılık ve esneklik
- Başka bir kişinin, içsel ve dışsal sürecine tanık olma ve onu destekleme şansı

“Ayağa kalkıp, dolaşabildiğimde içsel süreçlerim içinde çok daha fazla özgür olduğumu farkettim.”

Şi Dans Pistleri Nasıl Geliştirildi

Bridget Belgrave ve Gina Lawrie, Şi'yi kurucusu Marshall Rosenberg ile öğrendiler ve 1996/7'de, Uluslararası Şiddetsiz İletişim Merkezi'nde sertifikalı eğitmenler olarak çalışmaya başladılar. Şi'nin özellikle Avrupa, Asya-Avustralya, Hindistan ve Kuzey Amerika olmak üzere, dünya çapında yayılmasına ve eğitmenlerin desteklenmesine katkıda bulundular.

Bridget Şi çalışmalarına başladığından beri, insanların Şiddetsiz İletişim içeriklerini öğrenmelerini desteklemek için renklerle kodlanmış kartlar kullanıyor. 1999 yılında Klaus Karstædt'in sandalyelerle Şi çalışmasından ilham aldı. Bridget ve Gina bu çalışmayı uyarlayıp geliştirerek farklı düzenlerle uygulamayı denediler. Başta sandalyeler üzerinde kullandıkları etiketler, kısa süre sonra yerde kullanılan kartlara dönüştü. Kartlar üzerinde ayakta durup hareket etme hali 'Dans Pisti' metaforuna ilham verdi.

İzleyen yıllarda Bridget ve Gina, Marshal Rosenberg'in öğretisinin anlaşılmasına ve çalışılmasına yardımcı olmak üzere altı 'Dans Pisti' daha oluşturdu. Şi öğretmek, öğrenmek, deneyimlemek ve pratik etmek için bütünsel bir yöntem sunan bu yedi dansın 'tamamı', beklenmedik bir şekilde, parçalarının toplamından daha fazlası olmuştu.

Tüm dünyadan talepler alan Bridget ve Gina **Kolaylaştırıcı'nın El Kitabı'nı** yazdılar ve orijinal yedi Dans Pisti ile birlikte yayınladılar. 2003 yılında Almanya'daki Uluslararası Şi Kongresi'nde bunları tanıttılar. O zamandan bu yana, bu yaklaşımın, faydalanabilecek kişilere ulaşması için Dans Pistlerinin yaygınlaşmasını ve nitelikli bir şekilde kullanılmasını destekliyorlar.

2005 yılında, daha genç yaştaki insanların pratik edebilmesi için ‘Saygı ile Bağlantı’ Dansını ve 2009 yılında, Robert Gonzales ve Susan Skye işbirliği ile yeni bir dans olan ‘Karşılanmayan İhtiyaçların Acısını, İhtiyaçların Güzelliğine Dönüştürme’ Dansını eklediler.

2013 yılında, Elkie Deadman ve Sander van Gaalen işbirliği ile üç adet iki saatlik yönergeli Dans Pistleri DVDsini; Martyn Ceelen işbirliği ile akıllı cep telefonları için ‘NVC Dialogue’ (Şİ Diyalogu) uygulamasını ve Pauline Dirksen işbirliği ile bir çevrimiçi koçluk aracı yayınladılar.

Dans Pisti malzemeleri dünya çapında erişilebilir durumda

Erişebilirlik: Bridget ve Gina bu çalışmanın yaygın bir erişilebilirliği olmasını diliyorlar. Sadelik ve sürdürülebilirlik için, malzemeleri çevrimiçi bir mağaza kullanarak satıyorlar. Bununla birlikte, çevrimiçi mağaza kullanamıyorsanız lütfen aşağıdaki adresi kullanarak e-posta yazın. Aynı zamanda, eğer malzemelerin fiyatları sizi zorlarsa lütfen bizimle bağlantıya geçin ve sizin için hangi fiyatın uygun olacağını bildirin.

Diller: Şİ Dans Pistleri pek çok dilde mevcuttur: İngilizce, Almanca, Arapça, Çince, Fransızca, Hollandaca, İspanyolca, İsveççe, İtalyanca, Japonca, Korece, Norveççe, Rusça, Türkçe. El kitabı da şu dillerde mevcut: İngilizce, Almanca, Çince ve Fransızca. Ricamız, herkesin Dans Pistlerini eğer mümkünse bir grup içinde El Kitabını okuyarak kullanmaları. Böylece bu yöntem, tüm inceliği, derinliği ve hassasiyeti ile kullanılabilir. ‘NVC Dialogue’ isimli cep telefonu uygulaması 13 Adım Dans Pistlerini temel almıştır ve sadece İngilizce olarak mevcuttur. DVDler içinde 6 dilde alt yazı bulunur. Hepsini yukarıda listelenmediğinden, tüm dillerdeki malzemelerimiz için web sitemize bakın!

Atölyeler: Dünya çapında birçok Şİ eğitmeni Dans Pistlerini atölyelerinde katılımcıların Şİ’yi öğrenmesi ve deneyimlemesi için kullanır. Bridget ve Gina -ve önerdikleri diğer eğitmenler- dünyanın farklı yerlerinde ve çevrimiçi olarak Dans Pistlerini birebir oturumlat, alıştırma grupları ve eğitimlerde öğrenebileceğiniz eğitimler sunuyorlar.

www.NvcDanceFloors.com