

# 1-årigt kursus i konflikthåndtering

med Livsberigende Kommunikation – Girafsprog

Start 14.-18. marts 2012

*Ønsker du at få flere færdigheder til at kunne mægle i konflikter på jobbet?*

*Har du lyst til at finde nye veje i gamle konflikter med din partner og dine børn?*

*Vil du gerne aktivt kunne bidrage til øget trivsel og harmoni i de fællesskaber, du færdes i til dagligt?*



*Livsberigende Kommunikation – Girafsprog er en meget kraftfuld proces til at forvandle konflikter og gennem en værdsættende tilgang frisætte kreativitet og energi. Livsberigende kommunikation giver konkrete værktøjer til at mestre dialogen – i tillid til, at vi kan nå til gensidig forståelse, og at vi bag uenigheder vil finde den energi, som giver fornyet vækst og innovation.*

**LIVKOM**   
Livsberigende kommunikation

# Et årskursus i Livsberigende Kommunikation

– Girafsprog med fokus på:



- At se konflikter som værdifulde invitationer til at blive kreativ og finde nye og bedre løsninger, som imødekommer alle parter behov.
- At udvikle færdigheder, der gør det muligt at gå tættere på en konflikt med kompetence, ro og tillid.
- Træning i at håndtere konflikter med 2 eller flere parter.
- At lede beslutningsprocesser, der inkluderer alles viden i løsningen.
- At oversætte et voldeligt konflikt-optrappende sprog til et ikkevoldeligt konfliktnedtrappende sprog.

**Kurset forløber** over 3 x 5 dages intensivt internatophold, hvor vi træner det, at træde ind i konfliktens centrum på en konstruktiv måde og lede dialogen i retning af fredelige løsninger. Kurset vil indeholde en blanding af mange praktiske øvelser med feedback og coaching, lidt teori og perspektivering, samt erfaringsudveksling i en afslappet atmosfære, tilsat en god del humor.

**Gennem legende let læring** videregiver vi viden og færdigheder baseret på mange års egne praktiske erfaringer. Færdigheder som støtter empowerment, tryghed og trivsel i de sammenhænge vi arbejder og lever i. Disse færdigheder fokuserer på at klæde dig på til at træde ind i konfliktrummet mellem to eller flere stridende parter og bidrage til en konfliktløsning, som tager hensyn til alle parter ønsker og behov.

**Vi lægger vægt på** den praktiske træning med situationer fra virkeligheden, således at deltagerne hurtigst muligt kan anvende de færdigheder, de tilegner sig undervejs.

**Vi starter med** at træne de færdigheder der skal til for at skabe en ikkevoldelig dialog. Der vil være fokus på at styrke evnen til at lytte med empati til mennesker, som er vrede eller er i sorg og afmagt. Samt at styrke egen centring, som fundament for arbejdet som konfliktløser.

## Dette kan du få ud af kurset

- At du oplever større tryghed ved at være i en gruppe af vrede og aggressive mennesker.
- At du allerede undervejs i forløbet får flere oplevelser af, at dine tilegnede færdigheder bidrager til at nedtrappe konflikter og skabe kontakt mellem mennesker.
- At du i både dit professionelle og private liv bliver i stand til at finde løsninger, som sigter mod at opfylde alles behov, inkl. dine egne.
- At du bliver bedre til at håndtere vanskelige samtaler og møder.



**Vi vil arbejde med** at transformere fjendebilleder til observationer, følelser og behov, og vi vil træne at oversætte et voldeligt konfliktoptrappende sprog til et ikkevoldeligt konfliktnedtrappende sprog.

**Dernæst vil vi introducere** triade mediation, som en måde at øve Livsberigende Kommunikation og konfliktmægling på. Triader består af grupper på tre, hvor de to spiller parter i en konflikt og den tredje medierer mellem de to parter. Triader er også en fantastisk måde at håndtere egne konflikter på, samtidig med at alle i triaden er engagerede og aktivt lærende deltagere i processen.

I triaderne trænes også både at give og modtage feedback mellem deltagerne om hvad der virkede nedtrappende og hvad der var mindre hjælpsomt.



**Den sidste del af kurset** vil være fokuseret på at håndtere konflikter, hvor der er mere end 2 parter. Det vil ske gennem træning i **Genoprettende Cirkler**. Her er fokus på både at "reparere" relationen og at "genoprette" tilliden mellem mennesker i konflikt og krise. Når mennesker oplever sig hørt og lyttet til for det, som er vigtigt for dem, så øger det deres trivsel og deres villighed til samarbejde, og dermed får gruppen/fællesskabet en ny mulighed for at fungere mere tilfredsstillende.

### **Generelt om træningen:**

Vi er to trænere på dette kursusforløb. Vi kender hinanden godt og har et nært og varmt samarbejde. Samtidigt er vi meget forskellige, og bringer på hver vores måde vores egne erfaringer og perspektiver ind i denne træning. Dette giver dig mulighed for at opleve forskellige læringsstile og lade dig inspirere i udviklingen af din egen tilgang til konflikter.

Vi forventer at der på dette kursus kommer mennesker, som gerne vil implementere træningen på hver deres måde i jobbet eller privatlivet. Vi vil tilbyde en differentieret undervisning, hvor der er plads til at deltagerne har mere eller mindre erfaring med IVK og med konflikthåndtering.

### **Yderligere information:**

Carl Plesner tlf. 23 81 70 18

# Praktiske informationer:

**Tid:** 14.-18. marts, 20.-24. juni og 12.-16. september 2012.

**Sted:** Rosenlund Kurser, Ralgyden 18, 5471 Søndersø.

**Pris for undervisning:** 16.000 kr.

**Rabat:** Ved tilmelding inden 14.12.11 gives 2.000 kr. i rabat. Hvis du samtidig tilmelder en ven, som vi ikke kender i forvejen gives 1.000 kr. rabat. Hvis du har haft min. 6 dages IVK-kursus med certificeret træner, eller andet kursus af samme varighed i mægling/mediation, gives yderligere 1.000 kr. i rabat.

**Pris for kost og logi:** 2.250 kr. pr. modul. Indkvartering på 2-4 sengsværelse. Enkeltværelse kan arrangeres på nærliggende B&B mod ekstrabetaling.

**Betaling:** Din tilmelding er gældende, når vi har modtaget dit depositum på 2.000 kr. til konto 9860 - 0000225312. Restbeløbet betales inden 14. februar 2012.

**Tilmeldingsfrist:** Du støtter vores planlægning ved at tilmelde dig hurtigt, og ellers er sidste frist den 14. februar 2012.

**Forudsætninger:** Kurset er tilrettelagt ud fra at deltagerne har min. 2 dages træning i IVK eller konflikt håndtering.

**Tilmelding:** Send navn, adresse, telefonnr. og e-mail til [kirsten@livets-sprog.dk](mailto:kirsten@livets-sprog.dk).



**LIVKOM**   
Livsberigende kommunikation



**Underviser: Kirsten Kristensen, Odense.** Kirsten er CNVC certificeret træner i IVK, familierapeut fra Kempler Institutet og seminarleder fra Familielaboratoriet. Kirsten har 20 års erfaring som konsulent og familierådgiver. Hun underviser i IVK på 1-årige og 2-årige træningsforløb, samt familie sommerlejre både i Danmark, Tyskland og Norge. Hun giver individuel vejledning til familier. Hun arbejder i skoler og har lavet en film om, hvordan IVK kan bidrage til trivsel i skolen. Hun udgiver også bøger om Ikkevoldelig Kommunikation. Se mere på [www.livkom.dk](http://www.livkom.dk).



**Underviser: Carl Plesner, Borup.** Carl mægler alle slags konflikter både mellem børn og deres forældre, mellem advokater og klienter, nabostridigheder, og vold i nære relationer. Han arbejder som konfliktråds mægler hos politiet på Københavns Vestegn, hvor han både mægler i sager hvor parterne søger en konkret løsning, og i sager mellem forurettet og gerningsmand. Han træner andre i mægling og konfliktløsning, bl.a. især i skoler og har lavet en film om, hvordan IVK kan bidrage til trivsel i skolen. Se mere på [www.livkom.dk](http://www.livkom.dk)

Kirsten Kristensen og Carl Plesner · LivKom Konsulenter · Bjørnemosevej 263 · 5260 Odense S  
Tlf. 40 35 09 55 · 23 81 70 18 · [www.livkom.dk](http://www.livkom.dk) · [info@livkom.dk](mailto:info@livkom.dk)