

Introduksjonsmøte

Kontaktskapende Kommunikasjon



Tirsdag 12. februar kl. 19–20, Jakobsfjorden 4

Bjarte Bjørsvik forteller om grunntrekkene med eksempel fra hverdagen

Hensikten med kontaktskapende kommunikasjon er å skape god dialog og dypere kontakt mellom mennesker. Dette oppnår man gjennom å uttrykke egne følelser og behov ærlig, komme med konkrete anmodninger, og å lytte til den andre på samme måte. Samtidig prøver man å unngå å kritisere, bruke skyld, skam eller makt, for da mister man så lett kontakten med behovene og hverandre.

Kontaktskapende kommunikasjon bygger på Ikkevolds kommunikasjon (IVK), en metode utviklet av Marshall B. Rosenberg Ph. D. Psychology. Den måten vi snakker på kan lage følelsmessig smerte og sår i oss selv eller andre. Derfor kan språket være voldelig. Målet med IVK er å skape kontakt med hverandre. IVK bygger på ikkevold i Gandhis betydning, vår naturlige tilstand av medfølelse når de voldelige følelser er stilnet i oss. Roseberg har grunnlagt Center for Nonviolent Communication www.cnvc.org. Han har undervist IVK i 35 år i over 25 land, bl.a. som megler i konflikter mellom palestinere - israelere og serbere - kroater. Det er ca. 240 sertifiserte trenere i verden, som gir opplæring til over 250.000 personer i året.

Rosenberg oppfordrer alle som har fått opplæring til å spre metoden, men før man blir sertifisert bes man om å markedsføre opplæringen som noe annet. Derfor omtaler jeg metoden her som Kontaktskapende kommunikasjon. Bjarte Bjørsvik har tatt kurs med Rosenberg selv, og 2 år ved Rosenlund kurser i Danmark www.rosenlundkurser.dk Han er megler ved Konfliktrådet .

Velkommen!