

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 gösteren ve ‘dans’ adı altında değişik tasarımlarla, yere döşenen 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 atılabilir.

Şİ, yürüme adımları ile öğrenilir: Sıklıkla bir eğitmen yardımı veya pratik gruplarındaki insanlardan destek alınır.

Dokuz ‘dans’ mevcuttur: Her biri, Şİ’ nin belirli bir alanındaki becerileri ve farkındalığı geliştirmek üzere tasarlanmıştır. Dört tanesi, rol-oyunu ile diyalog kurmayı sağlayan ‘İçsel-Dışsal Dans’lardır. Beş tanesi, içsel süreçlerde dönüşümü amaçlayan ‘İçsel Dans’lardır.

4 İçsel-Dışsal Danslar	Bir diyalogda Rol-Oyunu için
1) 13 Adım Dansı	Temel becerileri öğrenme ve Pratik etme
2) Bütünlük & Bağlantı	Süreci içselleştirme ve bağlantıyı geliştirme
3) Akış Dansı	Her durumda şefkatli kalma
Saygı ile Bağlantı	13 Adım Dansı; Gençler ve Giriş Grupları için uyarılama
5 İçsel Danslar	İçsel süreçlerin dönüşümü
Kendime Empati Dansı	Kendimi gözetmek, içsel netlik kazanma ve kendimi güçlendirmek için zaman yaratma
Öfke/Utanç Dansı	Öfke ve utancı, gerçekte önemli olan ile yeniden bağlanmak 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 ihtiyaçlardan oluşan)	Geçmişten gelen derin acıları iyileştirmek için, karşılanmayan ihtiyaçların acısını, ihtiyaçların Güzelliğine Dönüştürme

Size Sunulanlar:

- Tüm dünyada denenmiş ve onaylanmış, Şİ öğrenmede ve pratiklerini yapmada net, uygulanabilir bir yöntem.
- Şİ pratikleriniz için, sizi sınırlamadan yol gösteren bir destek.
- Berraklık, derinlik, özgürlük ve akış halinde, doğrusal olmayan bir yaklaşım.
- Bedensel, işitsel ve görsel bir öğrenme ile tamamlanma yöntemi.
- Aktif ve yansıtıcı öğrenme.
- ‘Suçlamalarını, yargılarını ve yorumlarını dinliyorum’ ile netleşmek, Şİ süreçlerinin olmazsa olmaz ve ayrılmaz bir parçasıdır.
- İletişimdeki üç halin farkındalığı: ‘kendimi ifade’, ‘diğerlerini algılama’ ve ‘kendimle bağlantı’.
- Bu üç hal arasında özgürce ve bilinçli bir şekilde hareket etmek, incelik, canlılık ve esneklik kazandırır.
- Başka bir kişinin, içsel ve dışsal sürecine tanık olma ve onu destekleme şansı verir.

*“Ayağa kalkıp, dolaşabildiğim kendi içsel süreçlerim içinde,
çok daha fazla özgür olduğumu farkettim.”*

Şİ Dans Pistleri Nasıl Geliştirildi

Bridget Belgrave ve Gina Lawrie, Şİ' yi, kurucusu Marshall Rosenberg' den öğrendiler ve sertifikalı eğitmenler olarak, 1996/7 de, uluslararası Şİ Merkezinde çalışmaya başladılar. Şİ nin yayılmasına katkıda bulunarak, özellikle Avrupa, Asya-Avustralya, Hindistan ve Kuzey Amerika olmak üzere, dünya çapında eğitmen yetiştirilmesini desteklediler.

İnsanların Şiddetsiz İletişim içeriklerini öğrenmelerini desteklemek amacıyla Şİ çalışmalarının başından itibaren Bridget, renkleri kodlanmış kartlar kullandı. 1999 yılında Klaus Karstædt' in sandalyelerle Şİ çalışmasından ilham aldı. Bridget ve Gina değişik tasarımlar deneyerek, bunu uyarlayıp, geliştirdiler. Sandalyeler üzerindeki etiketler, yerdeki kartlara dönüştü. Kartlar üzerinde ayakta durup, hareket etmenin fizikseliği, 'Dans Pisti' metaforuna ilham verdi.

İzleyen yıllarda Bridget ve Gina, Marshal Rosenberg' in öğretisinin anlaşılması ve çalışılmasına yardımcı olmak üzere, 6 'Dans Pisti' daha oluşturdu. Şİ 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 yayınlattılar. 2003 yılında Almanya' daki uluslararası Şİ Kongresinde bunları tanıttılar. O zamandan bu yana Dans Pistlerinin kendi kullandıkları kalitede yayılmasını destekliyorlar. Bu yaklaşımla, bundan yararlanacak insanlara ulaşabiliyorlar.

2005 yılında, daha genç yaştakiler ile kullanım için 'Saygı ile Bağlantı' Dansını ve 2009 yılında, Robert Gonzales ve Susan Skye işbirliği ile de yeni bir dans oluşturdular. 'Karşılanmayan İhtiyaçların Acısını, İhtiyaçların Güzelliğine Dönüştürme' Dansı.

2013 yılında, Elkie Deadman ve Sander van Gaalen işbirliği ile üç adet iki saatlik Dans Pistleri DVD lerini; Martyn Ceelen işbirliği ile İngilizce 'NVC Dialogue' akıllı cep telefonu uygulamasını ve Pauline Dirksen işbirliği ile çevrimiçi koçluk aracını yayınladılar.

Dünya çapında Dans Pisti malzemeleri

Erişebilirlik: Bridget ve Gina bu çalışmanın geniş bir erişilebilirliği olmasını diliyor. Sadelik ve sürdürülebilirlik için, malzemeleri çevrimiçi mağaza kullanarak satıyorlar. Bununla birlikte, çevrim içi mağaza kullanamıyorsanız, lütfen bize aşağıdaki adresten e-posta yazın. Aynı zamanda, eğer malzemelerin fiyatları konusunda rahat değilseniz, lütfen bizimle bağlantıya geçin ve sizin için hangi fiyatın uygun olacağını bildirin.

Diller: Şİ Dans Pistleri pek çok dilde mevcuttur: İngilizce, Türkçe, Arapça, Fransızca, Almanca, İtalyanca, Hollandaca, Japonca, Korece, Çince, Norveççe, Rusça, İspanyolca, İsveççe. El kitabı da şu dillerde mevcut: İngilizce, Fransızca, Almanca ve Çince. Ricamız, herkesin Dans Pistlerini eğer mümkünse bir grup içinde El Kitabını okuyarak kullanmaları. Böylece bu yöntem, tüm inceliği, derinliği ve duyarlılığı 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. Hepsi yukarıda listelenmediğinden, malzemelerimizin tüm dilleri için web sitemize bakın!

Atölyeler: Pek çok Şİ eğitmeni, katılımcıların Şİ öğrenmelerinin ve deneyimlemelerinin bir yolu olarak, Dans Pistlerini çalışmalarına dahil etmiştir. Bridget ve Gina -ve onların tavsiye ettikleri diğer eğitmenler- tüm dünyada ve çevrim içi olarak, Dans Pistlerinin nasıl kullanılacağını öğrenebileceğiniz eğitim, pratik grupları ve bire bir çalışmalar sunmaktalar.

info@NvcDanceFloors.com

www.NvcDanceFloors.com