

非暴力沟通地板舞

由 Bridget Belgrave & Gina Lawrie 制作

用来在工作坊、练习小组或家中学习、练习非暴力沟通

他们是什么

非暴力沟通地板舞是由大卡片组成的**空间地图**，这些大卡片将非暴力沟通过程以各种布局（称为“舞蹈”）放置在地板上。每张卡片都代表了沟通地板舞的一个步骤。这些步骤可以任意顺序进行，以支持真实的、流动的、有意识的沟通。

学习非暴力沟通的人们通过这些舞步来学习，通常是在教练的辅导下，或得到练习小组中他人的支持。

有九个地板舞，每个被设计出来旨在提高在特定领域的非暴力沟通的意识和技能。四个是“内外沟通地板舞”用于角色扮演对话。五个是“内在沟通地板舞”，用于转化内在思维过程。

3个内外沟通地板舞	用于角色扮演对话
13步地板舞	学习练习基本技巧
融合与连接地板舞	内化流程和发展连接
流畅地板舞	无论情况如何都保持同情心
连接尊重地板舞	适用于年轻人的13步地板舞
5个内在沟通地板舞	用于转化内在思维过程
自我共情地板舞	花点时间来关注自己，理清内在，自我赋能
愤怒地板舞	把愤怒和羞耻转化为建设性的内在状态，重新连接到真正重要的事情
教育家/选择器地板舞	探索你做过的一些令你后悔的事情，带来真正的自我接纳。
是/否地板舞	超越内心的冲突和不确定性做出令你不会后悔的决定
“将未满足需要的痛苦转化为需要的美好”的地板舞	将未满足需要的痛苦转化为需要的美好，深度疗愈过去的痛苦

他们为您提供什么

- 一个已经在世界各地试验和测试过的、清晰实用的学习和实践非暴力沟通的方法
- 支持、指导您练习非暴力沟通，但不会限制您
- 具有流动、自由、深度和清晰度的一种非线性方法
- 一种整合肢体、听觉和视觉的学习方式
- 主动和反思学习
- 阐明“倾听你的指责、评判和解释”是非暴力沟通中不可或缺的重要组成部分
- 沟通中三种模式的意识：“表达自己”，“倾听他人”和“自我连接”
- 通过在三种模式之间自由和有意识地转换而获得的微妙、敏锐和灵活性
- 见证和支持另一个人的内在和外在沟通过程的机会

“因为能够站起来四处走走，我发现自己的内心过程能够更加自由。” Kris Gibson, 美国

非暴力沟通地板舞的发展过程

Bridget Belgrave和Gina Lawrie在1996/1997年开始担任国际非暴力沟通传播中心的认证培训师。他们为传播非暴力沟通和支持世界各地的培训师发展做出了贡献，特别是在欧洲、澳大利亚、印度和北美。

从她开始非暴力沟通工作的时候，Bridget使用有色彩编码的卡片支持人们学习非暴力沟通的要素。1999年，她的灵感来自Klaus Karstædt的非暴力沟通和椅子。Bridget和Gina改编并发展了这一点，尝试各种布局。椅子上的标签很快成为地板上的卡片。在卡片上的站立和身体移动，启发了“地板舞”的比喻。

在接下来的几年里，Bridget和Gina创造了六个更多的“地板舞”，并学会如何最好地在培训中使用这些地板舞。这七个地板舞的“整体”竟超过其各部分的总和，提供了一种介绍、学习、体验和练习非暴力沟通的综合方法。

Bridget和Gina接收了来自世界各地的请求，撰写了“导师手册”，发布了它和原来的七个地板舞，并在2003年在德国举行的国际非暴力沟通大会上推出。从那时起，他们一直支持地板舞的传播，以及它们的使用质量，以便这种方法可以到达人们手中，并让他们从中受益。

2005年，他们增加了“连接尊重”地板舞，供年轻人使用，并在2009年与Robert Gonzales和Susan Skye合作，他们创造了一个新的地板舞，“将未满足需要的痛苦转化为需要的美好”。

在2013年，他们与Elkie Deadman和Sander van Gaalen合作出版了三本教学DVD;与Martin Ceelen合作，发布了智能手机的地板舞应用程序中的第一个；以及与Pauline Dirksen合作，发布了地板舞在线教练工具。

非暴力沟通地板舞资料在全球各地均有销售

途径： Bridget和Gina希望所有人都能广泛使用这个工具。为了简单和可持续发展，他们使用在线商店销售这些资料。但是，如果您无法使用在线商店，请向以下地址发送电子邮件。此外，如果你无法支付材料的价格，请告诉我们什么价格是您可以接受的。

语言： 非暴力沟通地板舞有9种语言：英语、丹麦语、荷兰语、法语、德语、韩语、挪威语、西班牙语和瑞典语。导师手册有英语版和德语版。（我们要求小组中使用地板舞的每一个人都阅读导师手册，以便这种方法的完整细致、深度和灵敏度得到发挥。）DVD有六种语言字幕，APP应用程序以三种语言开发。详情请参阅我们的网站。

工作坊： Bridget和Gina在几个国家和在线提供工作坊，您可以在这里了解如何在您的练习小组和培训中使用非暴力沟通地板舞，并体验它们如何为你自己的发展做出贡献。

info@NvcDanceFloors.com

www.NvcDanceFloors.com