

Plesišča NVC

Avtorici: Bridget Belgrave in Gina Lawrie

za učenje in vadbo nenasilne komunikacije (NVC) na
usposabljanjih, vadbenih skupinah in doma

Kaj so plesišča NVC

Plesišča nenasilne komunikacije (NVC) so prostorske sheme, sestavljene iz kartic, ki umestijo procese NVC na tla v različnih postavitvah, imenovanih plesi. Vsaka kartica predstavlja korak v plesu komunikacije. Koraki se izvajajo v kateremkoli zaporedju, ki podpira pristno, tekočo in zavestno komunikacijo.

Ljudje, ki se učijo nenasilne komunikacije, delajo te korake pogosto s pomočjo trenerja ali s podporo svoje vadbene skupine.

Obstaja devet različnih *plesov*, od katerih je vsak zasnovan za razvijanje zavedanja in veščin na določenem področju NVC. Štirje plesi so *notranje-zunanji plesi*, namenjeni igranju vlog v dialogu. Pet je *notranjih plesov* in so osredotočeni na preobrazbo notranjih procesov.

<i>Štirje notranje-zunanji plesi</i>	<i>Za igranje vlog v dialogu</i>
1) Ples 13 korakov za spodbujanje dialoga	Učite se in vadite osnovne veščine.
2) Ples integracije in povezovanja	Ponotranjite proces in razvijte povezanost.
3) Ples tekoče (vešče) komunikacije	Ohranite sočutje v vseh situacijah.
4) Ples spoštljivega dialoga	Prilagoditev <i>Plesa 13 korakov</i> za delo z mladimi ali skupinami začetnikov.
<i>Pet notranjih plesov</i>	<i>Za notranje procese preobrazbe</i>
Ples samoempatije	Vzemite si čas za skrb zase, notranjo jasnost in opolnomočenje.
Ples jeze/sramu	Preobrazite jezo in sram v konstruktivno notranje stanje ter se ponovno povežite s tem, kar je resnično pomembno.
Ples med samokritiko in odločitvijo	Poglejte na svoje dejanje, ki ga obžalujete, na način, ki vodi v iskreno sprejemanje sebe.
Ples med da in ne	Presezite notranje konflikte in negotovost ter sprejmite odločitev, ki je ne boste obžalovali.
Ples preobrazbe bolečine ob nezadovoljenih potrebah v lepoto potreb	Preobrazite bolečino ob neizpolnjenih potrebah v lepoto potreb in zacelite globoke rane iz preteklosti.

“Počutil sem se mnogo bolj svobodno v svojem notranjem procesu, ker sem lahko vstal in se premikal.”

Plesišča NVC nudijo:

- Jasno, praktično metodo za učenje in prakso NVC, ki so jo preizkusili in preverili ljudje širom sveta.
- Podporo za prakso NVC, ki vodi, ne da bi omejevala.
- Ne-linearen pristop s pretočnostjo, svobodo, globino in jasnostjo.
- Načine za vključitev telesnega, slušnega in vizualnega učenja.
- Aktivno in reflektivno učenje.
- Jasnost, da je "poslušanje svojega obtoževanja, sodb in interpretacij" sestavni in bistveni del procesov NVC.
- Zavedanje treh načinov komunikacije: *iskreno izražanje*, *empatično sprejemanje* in *stik s seboj*.
- Subtilnost, živost in fleksibilnost, ko se zavestno in svobodno gibljemo med tremi načini komunikacije.
- Priložnost biti priča in podpornik notranjim in zunanjim procesom druge osebe.

Kako so se plesišča NVC razvila

Bridget Belgrave in Gina Lawrie sta se učili nenasilne komunikacije pri ustanovitelju Marshallu Rosenbergu in začeli delovati kot certificirani trenerki pri mednarodnem Centru za nenasilno komunikacijo v letih 1996/97. Prispevali sta k širjenju NVC in podpirali razvoj trenerjev širom sveta, posebej v Evropi, Avstralaziji, Indiji in Severni Ameriki.

Od začetka svojega dela z NVC je Bridget uporabljala barvne kartice, da bi udeležencem usposabljanj pomagala pri učenju elementov nenasilne komunikacije. Leta 1999 jo je navdihnilo delo Klausa Karstædta s stoli in NVC. Bridget in Gina sta to prilagodili in razvijali, s preizkušanjem različnih postavitev. Oznake na stoli so se kmalu spremenile v kartice in sheme na tleh. Fizičnost stanja in gibanja po karticah je navdihnila metaforo Dance floor - plesišče.

V naslednjih letih sta Bridget in Gina ustvarili še šest drugih plesišč, da bi ljudem pomagali razumeti in delati z učenjem Marshalla Rosenberga. Celota teh sedmih plesišč je bila nepričakovano več kot vsota svojih delov, saj je zagotavljala integrirano metodo za poučevanje, učenje, izkušanje in prakticiranje NVC.

Na podlagi prošenj z vsega sveta sta Bridget in Gina napisali *Priročnik za facilitatorje*, ga objavili skupaj z izvornimi sedmimi plesišči in jih predstavili na mednarodni konvenciji NVC v Nemčiji leta 2003. Od takrat podpirata širjenje te metode plesišč in kakovost njene uporabe, tako da pristop doseže ljudi, ki bi jim lahko koristil.

Leta 2005 sta dodali ples spoštljivega dialoga za uporabo z mladostniki, leta 2009 pa sta v sodelovanju z Robertom Gonzalesom in Susan Skye ustvarili *Ples preobrazbe bolečine ob nezadovoljenih potrebah v lepoto potreb*.

Leta 2013 sta v sodelovanju z Elkie Deadman in Sanderjem van Gaalenom objavili tri dvourne izobraževalne DVD-je o plesiščih, aplikacijo za pametne telefone *NVC Dialogue* v sodelovanju z Martynom Ceelenom ter spletno orodje za coaching v sodelovanju s Pauline Dirksen.

Plesišča NVC so dostopna po vsem svetu

Dostopnost: Bridget in Gina si želita, da bi bilo njuno delo široko dostopno. Zaradi enostavnosti in trajnosti za prodajo gradiv uporabljata spletno trgovino. Če ne morete do spletne trgovine, pišite na spodnji naslov. Če vam cena gradiv ne ustreza, naju prav tako kontaktirajte in povejte, kakšna cena bi vam ustrezala.

Jeziki: Plesišča NVC so na voljo v mnogih jezikih, med drugim v angleščini, arabščini, nizozemščini, francoščini, nemščini, italijanščini, japonščini, korejščini, mandarinščini, ruščini, španščini, švedščini in slovenščini. Priročnik je na voljo v več jezikih, med drugim v angleščini, francoščini, nemščini, mandarinščini. Če uporabljate plesišča NVC s skupino, vas prosimo, da, če je mogoče, preberete priročnik, da boste lahko plesišča uporabili s polno globino, občutljivostjo in z vsemi

odtenki. DVD-ji imajo podnapise v šestih jezikih. Oglejte si našo spletno stran in raziščite, v katerih jezikih so na voljo gradiva - zgoraj niso navedeni vsi.

Slovenski prevod plesišč NVC: Skupina v sestavi **Jaka Kovač, Matija Mazi in Polona Siter Drnovšek** je v okviru Pogodbe o samorganiziranem prevajanju, ki so jo sklenili z Bridget Belgrave in Gino Lawrie, leta 2025 poskrbela za prevod v slovenščino za naslednje plesne (kartice in smernice):

- Ples 13 korakov za spodbujanje dialoga,
- Ples samoempatije,
- Ples jeze/sram
- Ples med odločitvijo in samokritiko,
- Ples med da in ne ter
- Ples preobrazbe bolečine ob nezadovoljenih potrebah v lepoto potreb.

Prevedli so tudi dokumente, skupne vsem plesom: Plesišča NVC, Kako uporabljati plesišča NVC in Prošnje avtoric.

Delavnice in usposabljanja: Številni trenerji NVC po svetu v svoje delavnice vključujejo plesišča NVC kot način za učenje in doživljanje NVC. Bridget in Gina ter drugi trenerji, ki jih priporočata, po vsem svetu in na spletu ponujajo usposabljanja, kjer se lahko naučite, kako uporabljati plesišča - na individualnih urah, vadbenih skupinah ali usposabljanjih.

info@NvcDanceFloors.com
www.NvcDanceFloors.com