

Танцполы ННО

от Бриджит Белгрейв и Джини Лори

для изучения и практики ННО на тренингах, в группах практики и дома

Что это такое

Танцпол ННО - это большие карточки, расположенные в пространстве. С их помощью процессы ННО по-разному размещены на полу. Каждая из таких схем расположения карточек называется «танцем». Каждая карточка - это шаг в танце общения. Шаги могут быть использованы в любой последовательности, с целью поддержать подлинное, плавное, осознанное общение.

Люди, обучающиеся ННО, проходят через шаги, часто с поддержкой тренера, или участников своей группы практики.

Всего есть 9 «танцев», каждый из которых создан для развития осознанности и навыков в определенной сфере ННО. Четыре из них - «Танцы диалога» - для разыгрывания диалога через ролевую игру. Пять других - «Внутренние танцы» - для преобразования внутренних процессов.

4 Танца диалога	Для разыгрывания диалога в ролях
1) Танец “13 шагов”	Обучение базовым навыкам и их практика
2) “Интеграция и Контакт”	Присвоение процесса и развитие взаимосвязи
3) Танец беглости	Сохранение сострадательного/сочувствующего отношения, какова бы ни была ситуация
«Договоримся»	Танец «13 шагов», адаптированный для использования с молодежью или группами начинающих
5 внутренних танцев	Для преобразования внутренних процессов
Танец самоэмпатии	Инвестиция времени в заботу о себе, внутреннюю ясность и возвращение себе силы
Танец злости/вины	Преобразование злости и вины в более конструктивное внутреннее состояние для того, чтобы воссоединиться с тем, что на самом деле значимо.
Танец выбора и обучения	Исследование действия, о котором сожалешь, способом, который приводит к подлинному принятию себя.
Танец «Да/Нет»	Выход за пределы внутреннего конфликта и неопределенности, чтобы принять решение, о котором ты не будешь сожалеть.
Танец трансформации боли неудовлетворенных потребностей в красоту потребностей	Преобразование боли неудовлетворенной потребности в красоту потребностей для исцеления глубокой боли из прошлого.

Что они предлагают тебе

- Ясный, практичный метод изучения и практики ННО, который был опробован по всему миру.
- Поддержку твоей практики ННО, направляющую тебя, не ограничивая.
- Нелинейный подход, поддерживающий состояние потока, свободы, глубины и ясности.
- Способ соединить телесные, аудиальные (звуковые) и визуальные способы обучения.
- Активное и вдумчивое обучение.
- Понимание, что «прислушиваться к своим осуждениям, обвинениям и интерпретациям» - это составляющая и значимая часть ННО-процессов.
- Осведомленность о трех способах коммуникации: «выражение себя», «понимание других» и «контакт с собой».
- Утонченность, живость и гибкость, обретаемые через свободное и осознанное движение между тремя способами коммуникации.
- Возможность быть свидетелем внутреннего и внешнего процесса другого человека, а также поддерживать его.

“Я обнаружила, что благодаря возможности встать и двигаться, я чувствовала намного больше свободы в моих внутренних процессах.”

Как танцпол ННО был разработан

Бриджит Белгрейв и Джина Лори изучали ННО с его основателем Маршаллом Розенбергом. Они начали работать в качестве сертифицированных тренеров Центра ненасильственного общения в 1996/7 году. Они внесли вклад в распространение ННО и поддержку развития тренеров по всему миру, особенно в Европе, Австралии, Индии и Северной Америке.

С начала своей работы в ННО Бриджит в обучающих целях использовала цветные карточки, соответствующие разным элементам ННО. В 1999 году она была вдохновлена работой Клауса Карстёдт со стульями и ННО. Бриджит и Джина адаптировали и развили его работу, пробуя разные способы расположения стульев и карточек. Таблички на стульях вскоре стали карточками на полу. Физический характер взаимодействия с карточками вдохновил их на метафору «танцпол».

В последующие годы Бриджит и Джина создали еще 6 танцполов, чтобы помочь людям понять и работать с учением Маршалла Розенберга. Все вместе эти семь танцполов стали неожиданно больше, чем сумма его частей, обеспечивая интегрированный метод для обучения, изучения, опыта и практики ННО.

Получая запросы со всего мира, Бриджит и Джина написали "Руководство для фасилитатора", опубликовали его вместе с самыми первыми семью танцполами, а также объявили о них на международной конвенции ННО в Германии в 2003 году. С тех пор они поддерживают распространение танцполов, а также качество их использования, чтобы этот подход достиг тех людей, которые могли бы получить от этого пользу.

В 2005 году они добавили танец «Договоримся» для использования с молодежью. А в 2009 году в сотрудничестве с Робертом Гонзалесом и Сьюзан Скай они создали новый танец "Трансформации боли неудовлетворенных потребностей в красоту потребностей".

В 2013 году в сотрудничестве с Элки Дедмен и Сандером ван Гааленом они опубликовали три двухчасовых обучающих DVD-диска по танцполам; в сотрудничестве с Мартином Чиленом - приложение для смартфона "NVC Dialogue"; а в сотрудничестве с Полиной Дирксен - онлайн инструмент для коучинга на танцполах.

Материалы танцполов доступны по всему миру

Доступность: Бриджет и Джина хотели бы сделать этот продукт широкодоступным. Для простоты и поддержания устойчивого баланса есть интернет-магазин продажи материалов. Однако, если вы не можете использовать интернет-магазин, пожалуйста, напишите по адресу, указанному ниже. Кроме того, если вас не устраивает цена на материалы, пожалуйста, свяжитесь с нами и скажите, какая цена подойдет вам.

Языки: Танцполы ННО доступны на многих языках, в том числе: английском, арабском, голландском, французском, немецком, итальянском, испанском, японском, корейском, мандаринском китайском, норвежском, русском, шведском и других. Руководство для фасилитатора доступно на нескольких языках, в том числе: английском, французском, немецком, мандаринском китайском. Мы просим всех, кто использует танцполы с группой по возможности прочитать Руководство, чтобы этот метод использовался с его полной искусностью, глубиной и чувствительностью. Приложение под названием "NVC Dialogue" основано на танцполе 13 шагов (танцпол Диалога) и доступно только на английском языке. DVD-диски имеют субтитры на шести языках. Проверьте на нашем сайте, на каких языках доступны наши материалы - не все они перечислены выше!

Семинары: Многие тренеры ННО по всему миру включают танцполы в свои тренинги, как способ обучения и знакомства с ННО. Бриджет и Джина - и другие тренеры, которых они рекомендуют - предлагают тренинги по всему миру и онлайн, где вы можете научиться использовать танцполы в индивидуальных сессиях, группах практики и тренингах.

info@NvcDanceFloors.com
www.NvcDanceFloors.com