IKKEVOLDELIG KOMMUNIKASJON

Tid: 2 timer - 2 dager. For å mestre ikke-voldelig kommunikasjon trengs det mye trening!
Antall deltakere: 5 – 25 med en kursleder, med flere kursledere kan antallet økes.
Mål: Å vite hva som er forskjellen på fakta og antagelser. Å vite hva grunnleggende følelser og behov er. Å vite hva forskjellen mellom et krav og et ønske. Å få et utgangspunkt for å kunne begynne å trene på IVK på egen hånd.
Utstyr: Flippover og tusjer til presentasjon og brainstorming

Beskrivelse:
1: Begynn med å gå igjennom de fire hovedelementene: Observasjon, følelser, behov og ønske.
2: Hva er en korrekt observasjon? Bruk eksempler og la deltagerne komme med egne eksempler.
3: Hva er følelser? Hvilke følelser har vi? Skriv opp forslag på en flipover og gå igjennom dem. Snakk om et par forskjellige teorier om følelser.
4: Hva er behov? Hva er grunnleggende behov? Skriv opp forslag på en flipover og gå igjennom dem.
Gå igjennom Max-Neefs teori og kanskje Maslows teori.
5: Hva er et ønske? Hva er et krav? Er det alltid like enkelt å vite forskjellen?
6: Gå igjennom et eksempel, slik det er gjort i innledningen her. Føl deg fri til å velge et annet eksempel, som er mer relevant for deltagerne.
7: Del inn i grupper på 5 personer. A forteller en historie om en konflikt. B lytter etter fakta og skriver ned disse mens han/hun lytter. C lytter etter og skriver ned følelsene til personene involvert i historien. Både de følelsene som blir nevnt i historien, men også hva C tror at personene følte på forskjellige tidspunkt i historien. D lytter etter og skriver ned behov, samme framgangsmåte som med følelser. E lytter etter ønsker og krav, kun de ønsker og krav som framgår av historien. Var de ønsker eller krav? Vet man om det var ønsker eller krav?
Når historien er over, begynner B med å fortelle hva fakta i historien var. Kun kalde fakta, uten antagelser eller tolkninger. Gruppa diskuterer om det var noen fakta som manglet, eller om noen av faktaene B har observert egentlig var tolkninger. C forteller hvilke følelser personene i historien hadde, både uttalte følelser og antatte følelser. Gruppa diskuterer. D forteller hvilke behov personene i historien hadde, både uttalte og antatte behov. Gruppa diskuterer. E forteller hvilke ønsker/krav som ble framsatt i historien, gruppa diskuterer om disse var krav eller ønsker.
Rollene roteres, slik at alle får prøvd alle roller.

Gruppene velger så ut en historie som de framfører som et skuespill for resten. Etter å ha framført den opprinnelige historien, prøver gruppa å endre historien gjennom å bruke IVK. I stedet for den opprinnelige dialogen, byttes denne ut med ikke-voldelig kommunikasjon. Dette er vanskelig for nybegynnere, så resten av deltagerne står fritt til å komme med forslag eller å overta en rolle for å prøve selv. Gjerne oppfordre til å steppe inn og overta en rolle, de originale skuespillerne kan også bytte roller for å sette seg inn i situasjonen til de andre i historien.

Diskuter utfallet, hvordan fungerte det med IVK? Hadde det noen effekt? Hva må vi øve mer på? Så framfører neste gruppe sitt skuespill.

Variasjon:
Lag et scenario med to personer/grupper som er i konflikt. De er innkalt til et meglingsmøte for å finne en løsning. To meglere vil så forsøke å ”oversette” det de to partene sier, ved å fokusere på å bli enige om fakta og gjøre partene oppmerksomme på den andres følelser og behov. ”Løsningen” vil være når partene er enige om å imøtekomme hverandres ønsker. Denne løsningen trenger ikke å være den endelige løsningen, den kan for eksempel være at man blir enige om å møtes igjen for å diskutere videre hva man gjør med situasjonen. Dette er også et viktig skritt i riktig retning for to parter som i utgangspunktet kanskje ikke ville møte hverandre i det hele tatt.