



Mindful Managers - koulutusohjelma

Moduuli 5: ANNA Kouluttajan Käsikirja Liite 5



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. [Project Number: 2017-1-UK01-KA202-036546]

Contents

AIHE 1 – ANNA VALMENTAMALLA POITIIVISESTI.....	3
Moduulin Anna tavoitteet.....	4
Aiheen tavoitteet Anna positiivisen valmennuksen avulla	4
Tehtävät.....	4
Tehtävä A/1 – Videohavainnointi.....	5
Tehtävä A/2 – Teoria	5
Tehtävä A/3 – Mikä on minun päämääräni?.....	7
Tehtävä A/4 – Valmenna valmentajaa	9
Tehtävä B/1 –Palapeli.....	10
Tehtävä B/2 – Tunnista lauseet.....	11
Tehtävä B/3 – Valmenna itseäsi	12
Tehtävä B/4 – Ryhmäkeskustelu	13
Tehtävä C/1 – Hyppää sisään	14
Tehtävä C/2 – Hyppää sisään havainnointi	14
Tehtävä C/3 – Teoria ja tosielämän esimerkki	15
Tehtävä C/4 – Käsikirjoitus.....	16
Aihe 2 – Väkivallaton viestintä	19
Moduulin Anna tavoitteet.....	20
Aiheen Väkivallaton viestintä tavoitteet	20
Tehtävät.....	20
Tehtävä D/1 – Palapelitehtävä	21
Tehtävä D/2 – X-factor	22
Tehtävä D/3 – Roolipeli	23
Tehtävä D/4 – Ryhmäkeskustelu	24
Tehtävä E/1 – Käsikirjoitus:Tekemiset ja ei-tekemiset.....	24
Tehtävä E/2 – Torikierros	25
TehtäväE/3 – Totta vai tarua?	26
Tehtävä E/4 – Roolipeli	27
Tehtävä F/1 – Tilanne pahenee	28
Tehtävä F/2 – Teoria.....	29
Tehtävä F/3 – Maailman kahvila	30
Tehtävä F/4 – Video	31

Moduuli 5 - ANNA

AIHE 1 – ANNA VALMENTAMALLA POITIIVISESTI

Moduulin Anna tavoitteet

Tämän moduulin päättyessä osallistujien tulisi pystyä:

1. Kokea yhteistyön voima
2. Luoda inhimillisiä yhteyksiä, jotka mahdollistavat myötätuntoisen antamisen ja vastaanottamisen
3. Olla tietoisia omasta vaikutuksesta itseensä ja muihin
4. Lisätä positiivista vaikutusta huolellisten tekniikoiden avulla

Aiheen tavoitteet Anna positiivisen valmennuksen avulla

Tämän moduulin päättyessä osallistujien tulisi pystyä:

1. Auttamaan itseä ja muita rakaisukeskeisen ajattelun avulla
2. Tarjoamaan vaikuttavampia ratkaisuja ottamalla toinen mukaan ratkaisujen tutkimiseen, ja huomioiden nykyinen käytös, vaihtoehdot/ratkaisut ja halu muuttua
3. Haastamaan ja tukemaan muita kehitysprosessissa auttamalla heitä lisäämään tietoisuuttaan, tekemään valintoja ja ottamaan vastuu toiminnastaan

Tehtävät

Kolbin kehä A	• A/1 – Videohavainnointi
	• A/2 - Teoria
	• A/3 – Mikä on tavoitteeni?
	• A/4 – Valmenna valmentajaa
Kolbin kehä B	• B/1 – Palapeli
	• B/2 – Tunnista lauseet
	• B/3 – Valmenna itseäsi
	• B/4 – Ryhmäkeskustelu
Kolb cycle C	• C/1 – Hyppää sisään
	• C/2- Hyppää sisään reflektointi
	• C/3 – Teoria ja tosielämän esimerkki
	• C/4 - Käsikirjoitus

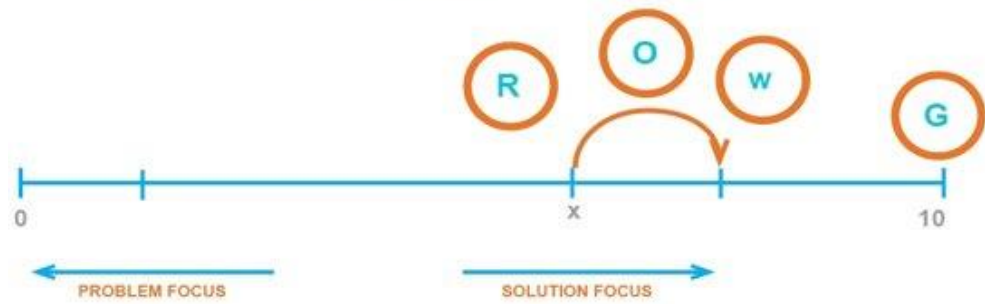
Tehtävä A/1 – Videohavainnointi

Vaihe	Reflektiivinen havainnointi	Aika	Noin 15 minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> 1. Erottamaan Grow-mallin eri vaiheet 2. Ymmärtämään jokaisen vaiheen päämäärä 3. Osaamaan kunkin vaiheen esimerkkikysymykset 		
Tehtävään tarvittava materiaali	Video, esimerkiksi: https://www.youtube.com/watch?v=Pa_dgOqw0Z8		
Sisältö	Video, esimerkiksi: https://www.youtube.com/watch?v=Pa_dgOqw0Z8		
Toteutus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aion näyttää sinulle videon osan valmennussessiosta. Näyte kestää (X) minuuttia. 2. Haluaisin, että kirjoitat muistiin 1) eri vaiheet, joita tarkkailet valmennussessiossa. Kirjoita jokaiseen vaiheeseen 2) mikä on mielestäsi vaiheen tavoitteena 3) mitä kysymyksiä esitetään. 3. Videon jälkeen voit verrata tuloksia vieruskaverisi kanssa, sitten keskustelemme tuloksista koko ryhmän kanssa. 4. Check: is everything clear? 5. Play the video 		
Arviointi	Ryhmäkeskustelu: mitkä eri vaiheet löydät? Mikä on kunkin vaiheen tavoite? Mitä kysymyksiä kussakin vaiheessa esitetään? Mitkä ovat yhtäläisyydet kunkin parin tuloksissa? Mitä eroja?		

Tehtävä A/2 – Teoria

Vaihe	Abstrakti käsitteellistäminen	Aika	Noin 10 minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> 1. Erottamaan Grow-mallin eri vaiheet 2. Ymmärtämään joka vaiheen tavoite 3. Osaamaan esimerkkikysymykset joka vaiheeseen 4. Tuntemaan mallin hyödyt ja huomaamaan tilanteet, joissa he voivat käyttää mallia 		
Tehtävään tarvittava materiaali	Power Point/Fläppitaulu/Liitutaulu		
Sisältö			

RATING SCALE WITH THE GROW



G = Goal
R = Reality
O = Option
W = Willingness

G: Selvitä tavoite / haluttu tilanne

- Mitä haluat saavuttaa? Mikä olisi tulos?
- Mitä tulisi parantaa tulevaisuudessa?
- Millainen tilanteen pitäisi olla, jotta olisit tyytyväinen?
- Mitä haluaisit ongelman sijaan?

R: Mikä on todellisuus/nykyinen tilanne?

- Milloin menee paremmin sinun näkökulmastasi? Milloin meni paremmin?
- Mitkä nykyisen tilanteen näkökulmat tulisi säilyttää?
- Kuinka suuri vaikutus ja hallinta sinulla on nykyiseen tilanteeseen?
- Mitä olet tehnyt tähän mennessä?
- Kuka on mukana? Mitkä ovat heidän roolinsa?
- Mikä jo toimii? Mikä on jo läsnä?
- Mitä edistystä olet saavuttanut? Miten me/sinä onnistuit/onnistuimme?

O: Mitkä ovat vaihtoehdot?

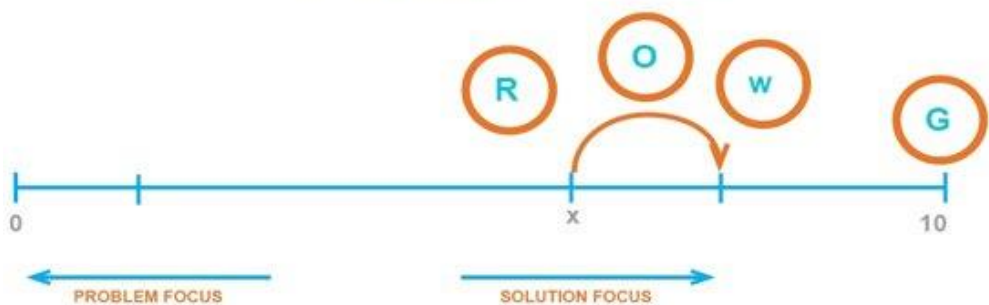
- Mitä vaihtoehtoja on tarjolla?
- Kuinka hyvin tai kuinka perusteellisesti muut pystyvät ratkaisemaan ongelman?
- Mitkä ovat eri vaihtoehtojen edut ja haitat?
- Kuinka helppoja tai vaikeita nämä vaihtoehdot ovat sinulle henkilökohtaisesti?
- Mitä teet, kun ongelma on ratkaistu?
- Mitä haluaisit tehdä toisin kuin olet jo tehnyt?

W: Mikä on sinun ensimmäinen askeleesi kohti ratkaisua / tie eteenpäin?

- Mikä vaihtoehto miellyttäisi sinua eniten?
- Mitä vaihtoehtoa kokeilet?
- Kuinka tiedät, toimiiko se todella?
- Ketkä ovat tärkeitä toimijoita, jotka määrittelevät lopputuloksen?

	<ul style="list-style-type: none"> Miten voit? <p>Kuinka minä (työnantaja/johtaja) voin jatkaa tämän aloitteen tukemista?</p>
Toteutus	<ul style="list-style-type: none"> Selitä eri vaiheet, jotka liittyvät keskusteluun Anna osallistujien havainnollistaa vaiheita kysymyksillä, joita kysyttiin videon yhteydessä Anna lyhyt tarkistuslista joka vaiheeseen Kerro ryhmälle, kuinka he voivat käyttää tätä mallia. Miksi se on heidän kannaltaan merkityksellinen? Millaisissa tilanteissa he voivat käyttää sitä? Mikä sen vaikutus on?
Arviointi	<ul style="list-style-type: none"> Anna osallistujien havainnollistaa vaiheita video-osiossa esitetyillä kysymyksillä Anna ryhmän keskustella mallin käytöstä.

Tehtävä A/3 – Mikä on minun päämääräni?

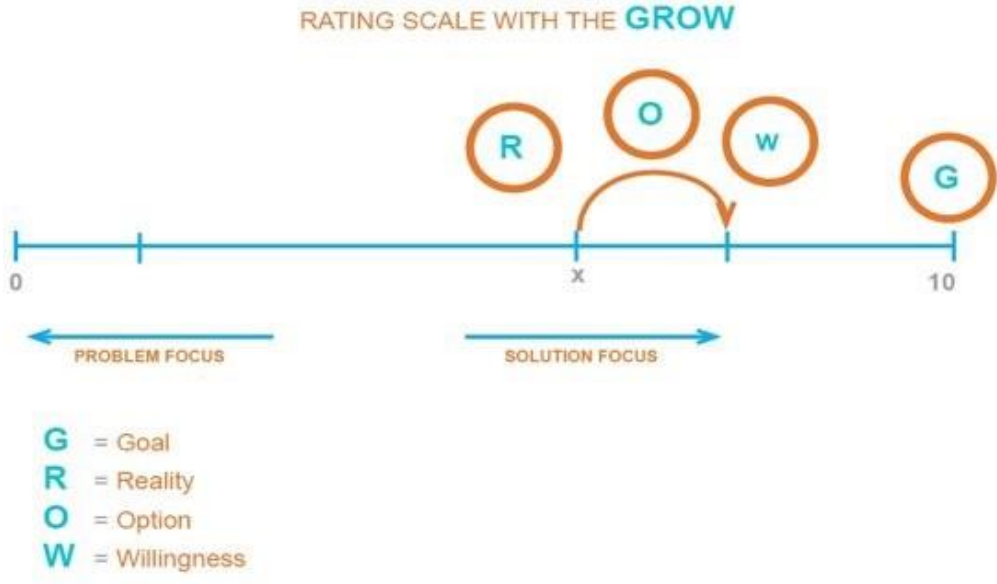
Vaihe	Aktiivinen kokeilu	Aihe	Noin 30 minuuttia
Tehtävän nimi	Mikä on minun tavoitteeni?		
Tehtävän tavoitteet	<p>Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä:</p> <ol style="list-style-type: none"> Tutkimaan päämäärää kysymällä kysymyksiä Tutkimaan todellisuutta kysymällä tietoisempia kysymyksiä Tukahduttamaan taipumus pyrkimys antaa ohjeita ja ehdottaa ratkaisuja Tukahduttamaan pyrkimys ylianalysoida ongelmaa 		
Tehtävään tarvittava materiaali	Tarkistuslista, jossa on vaiheet ja esimerkkikysymykset jokaiselle osallistujalle		
Sisältö	<p style="text-align: center;">RATING SCALE WITH THE GROW</p>  <p> G = Goal R = Reality O = Option W = Willingness </p> <p>G: Selvitä tavoite /haluttu tilanne</p> <ul style="list-style-type: none"> Mitä haluat saavuttaa? Mikä olisi tulos? Mitä tulis parantaa tulevaisuudessa? Millainen tilanne olisi, jos olisit tyytyväinen? 		

	<ul style="list-style-type: none"> Mitä haluat ongelman sijaan? <p>R: Mikä on todellisuus? / nykyinen tilanne?</p> <ul style="list-style-type: none"> Miloin menee paremmin sinun näkökulmastasi? Milloin meni paremmin? Mitkä nykyisen tilanteen näkökohdat pitäisi säilyttää? Millainen vaikutus ja hallinta sinulla on tähän tilanteeseen tällä hetkellä? Mitä olet tehnyt tähän mennessä? Kuka on mukana? Mitkä ovat heidän roolinsa? Mikä toimii jo? Mikä on jo läsnä? Mitä edistystä olet saavuttanut? Kuinka me/sinä onnistuit/ onnistuimme? <p>O: Mitkä ovat vaihtoehdot?</p> <ul style="list-style-type: none"> Mitä vaihtoehtoja on saatavana? Kuinka hyvin tai kuinka perusteellisesti muut pystyvät ratkaisemaan ongelman? Mitkä ovat eri vaihtoehtojen edut ja haitat? Kuinka helppoja tai vaikeita nämä vaihtoehdot ovat sinulle henkilökohtaisesti? Mitä teet, kun ongelma on ratkaistu? Mitä haluaisit tehdä toisin kuin mitä olet jo tehnyt? <p>W: Mikä on ensimmäinen askeleesi kohti ratkaisua / tiesi eteenpäin?</p> <ul style="list-style-type: none"> Mikä vaihtoehto miellyttäisi sinua eniten? Mitä vaihtoehtoa kokeilet? Mistä teidät, että se todella toimii? Ketkä ovat tärkeitä toimijoita, jotka määrittelevät lopputuloksen? Miltä sinusta tuntuu? Kuinka voin (työnantaja/johtaja) edelleen tukea tätä aloitetta?
<p>Toteutus</p>	<ol style="list-style-type: none"> Harjoittelemme nyt tutkimaan päämäärää ja todellisuutta. Tavoitteen hyvä muotoilu ja ja todellisuuden tutkiminen ohjaa loppuprosessia. Jaan teidät pareiksi. Toinen parista esittää todellisen haasteen, jonka kanssa hän on taistellut. Toien ohjaa häntä kysymällä kysymyksiä. Päämääränä on selvittää tavoite ongelmatilanteen todellisuusluomatta ratkaisuja tai analysoimatta ongelmaa liikaa. tavoitteen tulisi olla tarkka, saavutettavissa oleva ja keskustelukumppanin hallinnassa. Todellisuuden tulisi keskittyä haasteen ja toimintojen positiiviseen puoleen. Kun kierros on käyty, vaihdetaan osia ja toistetaan Ohjaaja käy joka ryhmässä ja antaa vinkkejä. Tarkista, onko harjoitus ymmärretty. Check: is the exercise clear? -> Jaa parit/ryhmät. Aloita!
<p>Arviointi</p>	<p>Seuraa jokaista ryhmää. Come by every group to see how they're doing. Give additional advice where possible. Anna tarvittava ohjaus. Lopuksi jaa vinkit, jotka ovat käyttökelpoisia koko ryhmälle.</p>

Tehtävä A/4 – Valmenna valmentajaa

Vaihe	Konkreettinen kokemus	Aika	Noin 30minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> 1. Auttamaan itseä ja muita ratkaisukeskeisen ajattelun avulla käyttäen grow-mallia. 2. Tarjoamaan tehokkaampia ratkaisuja ottamalla toinen aktiivisesti mukaan tutkimaan tavoitteita, nykyistä käyttäytymistä, vaihtoehtoja/ratkaisuja ja halukkuutta muuttua. 3. Haastamaan ja tukemaan muita kehitysprosessissa auttamalla heitä lisäämään tietoisuutta, tekemään valintoja ja ottamaan vastuuta toiminnastaan. 		
Tarvittava materiaali	–		
Toteutus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tämä harjoitus mennään läpi kolmen hengen ryhmissä 2. Jakautukaa ryhmiin sellaisten ihmisten kanssa, jotka eivät olleet edellisessä harjoituksessa kanssasi. 3. Valmentaja selittää haasteensa. 4. Ohjaaja käyttää mallia johtaakseen valmennettavaa kohti ratkaisua (käytä tarkistuslistaa). 5. Kolmas henkilö on tarkkailija. Hän kirjoittaa, mitä valmentaja tekee hyvin ja mitä hän voi tehdä paremmin ensi kerralla. Tarkkailija voi myös keskeyttää keskustelun antaakseen palautetta, jotta valmentaja voi kokeilla palautetta ja jatkaa keskustelua. 6. Vaihda rooleja kunnes kaikki ovat olleet eri rooleissa. 7. Ohjaaja auttaa, jos keskustelu jumiutuu. 8. Onko kaikki selvää? 9. Anna mennä! 		
Arviointi	Anna osallistujien pohtia tavoitettaan, mihin he käyttävät mallia ja kuinka he sen tekevät.		

Tehtävä B/1 –Palapeli

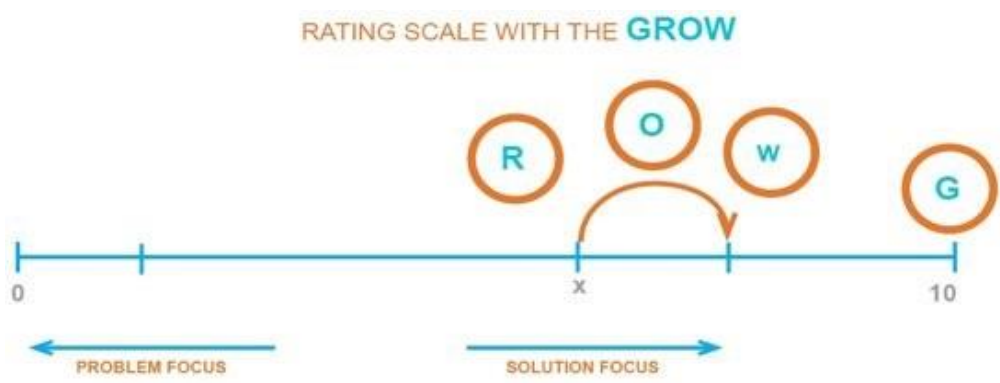
Vaihe	Abstrakti käsitteellistäminen	Aika	Noin 15 minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä: 1. Tuntemaan mallin eri vaiheet 2. Laittamaan vaiheet oikeaan järjestykseen Osaamaan mallin käytön		
Tehtävään tarvittava materiaali	Vaiheiden palapeli, vaiheiden tavoitteet, esimerkkikysymykset ja aikajana		
Sisältö	<p style="text-align: center;">RATING SCALE WITH THE GROW</p>  <p>G: Selvitä tavoite/haluttu tilanne</p> <ul style="list-style-type: none"> Mitä haluat saavuttaa? Mikä olisi tulos? Mitä tulisi parantaa tulevaisuudessa? Millainen tilanteen tulisi olla, jotta olisit tyyväinen? Mitä haluat ongelman sijaan? <p>R: Mikä on todellisuus/nykyinen tilanne?</p> <ul style="list-style-type: none"> Milloin menee mielestäsi paremmin? Milloin meni paremmin? Mitkä nykytilanteen näkökohdat pitäisi säilyttää? Kuinka suuri vaikutus ja tilanteen hallinta sinulla on tällä hetkellä? Mitä olet tehnyt tähän mennessä? Ketkä ovat mukana? Mikä heidän roolinsa on? Mikä toimii jo? Mikä on jo läsnä? Mitä edistystä olet saavuttanut? Kuinka me/sinä onnistuimme/onnistuit? <p>O: Mitkä ovat vaihtoehdot?</p> <ul style="list-style-type: none"> Mitä vaihtoehtoja on saatavilla? Kuinka hyvin tai perusteellisesti muut pysyvät ratkaisemaan ongelman? Mitkä ovat eri vaihtoehtojen edut ja haitat? Kuinka helppoja tai vaikeita nämä vaihtoehdot ovat itsellesi? Mitä teet, kun ongelma on saatu ratkaistua? Mitä haluaisit tehdä eri tavalla verrattuna siihen, mitä olet jo tehnyt? <p>W: Mikä on ensimmäinen askeleesi kohti ratkaisua/tiesi eteenpäin?</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> • Mikä vaihtoehto miellyttäisi sinua eniten? • Mitä vaihtoehtoa kokeilet? • Mistä tiedät, että se todella toimii? • Ketkä ovat tärkeitä toimijoita, jotka määrittelevät lopputuloksen? • Miltä sinusta tuntuu? • Miten minä (työnantaja/johtaja) voin tukea tätä aloitetta?
Toteutus	<p>Seuraavaksi työkaluksi aloitamme palapeliharjoituksen. Työkalu on keskusteluopas, jota usein käytetään valmentamisessa. Sitä käytetään kehittämään ratkaisukeskeistä ajattelua itsessä ja muissa.</p> <p>Palapeliä varten jakautukaa 2-4 hengen ryhmiin.</p> <p>Annan teille palapelin palat, jotka teidän tulee laittaa oikeaan järjestykseen. Tavoitteena on, että laitot mallin eri vaiheet oikeaan järjestykseen. Seuraavaksi on palat, jotka edustavat päämäärää ja paloja, joissa on esimerkkikysymyksiä. Sovita nämä kappaleet eri vaiheisiin.</p> <p>Ratkaisu löytyy kymmenessä minuutissa.</p>
Arviointi	<p>Kokoa palapeli: Minkä vaiheen laitoit ensin? Miksi? Oliko jokaisella sama? Kenellä oli jotain erilaista? Oikea vastaus on... Mikä on kyseisen vaiheen tavoite? Onko siinä järkeä? Miksi?</p>

Tehtävä B/2 – Tunnista lauseet

Vaihe	Aktiivinen osallistuminen	Aika	Noin 20 minuuttia
Tehtävän tavoite	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tuntemaan jokaisen vaiheen kysymykset 2. Tunnistamaan eri vaiheet 3. Tietämään, kuinka valmennuspuhe pidetään 		
Tehtävään tarvittava materiaali	Videokatkkelma		
Sisältö	Videokatkkelma esimerkiksi: https://www.youtube.com/watch?v=Pa_dgOqw0Z8		
Toteutus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Näytän videokatkelman, jossa käytetään Grow-menetelmää. 2. Tarkkaile keskustelua ja kirjoita ylös kysymykset, jotka valmentaja kysyy eri vaiheissa. 3. Käymme läpi ratkaisut videon päätyttyä. Se kestää 15 minuuttia. 4. Onko harjoitus selkeä? 5. Aloitetaan videolla. 		
Arviointi	<p>Mistä kukin vaihe alkoi?</p> <p>Mitä kysymyksiä kussakin vaiheessa esitettiin?</p>		

Tehtävä B/3 – Valmenna itseäsi

Vaihe	Konkreettinen kokemus	Aika	Noin 30 minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä: 1. Käyttämään Grow-mallia ongelmien/haasteiden analysointiin. 2. Esittämään kysymyksiä mallin eri vaiheiden tutkimiseksi. 3. Kokemaan Grow-mallin käytön positiiviset puolet.		
Tehtävään tarvittava materiaali	Grow-kaava, esimerkkikysymykset		
Sisältö	<p style="text-align: center;">RATING SCALE WITH THE GROW</p>  <p>G = Goal R = Reality O = Option W = Willingness</p> <p>G: Selvitä tavoite/haluttu tilanne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitä haluat saavuttaa? Mikä olisi tulos? • Mitä tulisi parantaa tulevaisuudessa? • Millainen tilanteen tulisi olla, jotta olisit tyyväinen? • Mitä haluat ongelman sijaan? <p>R: Mikä on todellisuus/nykyinen tilanne?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Milloin menee mielestäsi paremmin? Milloin meni paremmin? • Mitkä nykytilanteen näkökohdat pitäisi säilyttää? • Kuinka suuri vaikutus ja tilanteen hallinta sinulla on tällä hetkellä? • Mitä olet tehnyt tähän mennessä? • Ketkä ovat mukana? Mikä heidän roolinsa on? • Mikä toimii jo? Mikä on jo läsnä? • Mitä edistystä olet saavuttanut? Kuinka me/sinä onnistuimme/onnistuit? <p>O: Mitkä ovat vaihtoehdot?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitä vaihtoehtoja on saatavilla? • Kuinka hyvin tai perusteellisesti muut pysyvät ratkaisemaan ongelman? • Mitkä ovat eri vaihtoehtojen edut ja haitat? • Kuinka helppoja tai vaikeita nämä vaihtoehdot ovat itsellesi? • Mitä teet, kun ongelma on saatu ratkaistua? • Mitä haluaisit tehdä eri tavalla verrattuna siihen, mitä olet jo tehnyt? <p>W: Mikä on ensimmäinen askeleesi kohti ratkaisua/tiesi eteenpäin?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikä vaihtoehto miellyttäisi sinua eniten? 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Mitä vaihtoehtoa kokeilet? • Mistä tiedät, että se todella toimii? • Ketkä ovat tärkeitä toimijoita, jotka määrittelevät lopputuloksen? • Miltä sinusta tuntuu? • Miten minä (työnantaja/johtaja) voin tukea tätä aloitetta?
Toteutus	<p>Seuraavassa harjoituksessa sinun tulee käyttää esimerkkinä omaa ongelmaasi tai haastettasi. Pohdi ensin haastetta/ongelmaa ja käytä sen jälkeen siinä Grow-mallia. Mieti mikä on tavoitteesi? Varmista, että se on kohdistettu, saavutettavissa ja omassa valvonnassasi. Tutki sitten todellisuutta analysoimatta ongelmaa liikaa. Voit käyttää tarkistusluetteloja ja esittää itsellesi kysymyksiä täydentääksesi mallia omaan ongelmaasi. 15 minuutin kuluttua keskustele pariisi kanssa pohdinnastasi. Sellitä, mitä olet saanut aikaan ja täydentää kaaviota yhdessä ja yrittäkää löytää ratkaisu. Keskustele analyysiisi parissa 15 minuutissa. Selitä, mitä jo sinulla on, yrittäkää korjata aukot yhdessä ja yrittäkää löytää ratkaisu. Auttakaa toisianne, mutta ei ehdottamalla ratkaisuja, vaan esittämällä kysymyksiä, joita toinen ei ollut vielä ajatellut. Ohjaaja käy joka ryhmässä ja auttaa ongelmissa.</p>
Arviointi	<p>Oliko valmennushetkestä apua? Miltä tuntui katsoa haastetta mallin avulla? Oliko se helppoa? Mikä oli hankala?</p>

Tehtävä B/4 – Ryhmäkeskustelu

Vaihe	Reflektointi ja havainnointi	Aika	Noin 20 minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osalistujien pitäisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tuntemaan mallin käytön 2. Ymmärtämään mallin käytön edut ja haitat 3. Tunnistamaan valmentamisen sudenkuopat Grow-mallissa 		
Tehtävään tarvittava materiaali	–		
Sisältö			
Toteutus	Tässä harjoituksessa et vain selitä sitä, vaan johdat ryhmäkeskustelua. Mahdollisia kysymyksiä ovat: Mikä on valmentamisessa tärkeää? Milloin valmentaminen on hyvä idea? Mitkä ovat valmentamisen mahdollisia sudenkuoppia?		
Assessment	-		

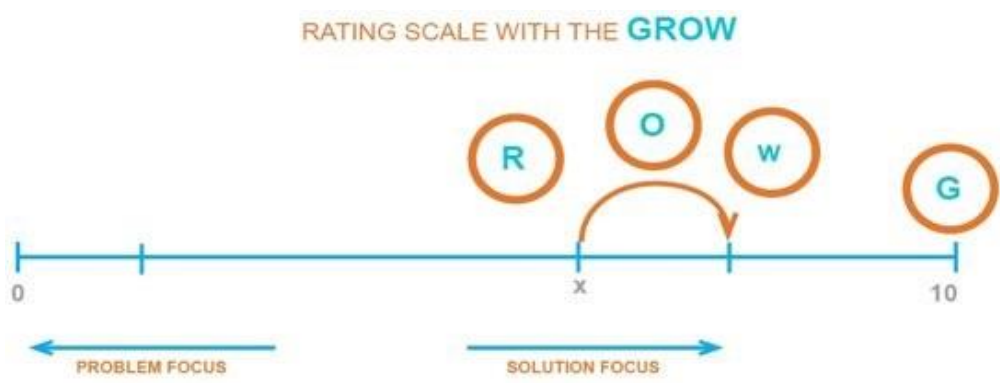
Tehtävä C/1 – Hyppää sisään

Vaihe	Konkreettinen kokemus	Aika	Noin 20 minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ymmärtämään vaikeus löytää vaikuttava ratkaisu toisen ongelmaan problem 2. Ymmärtämään oma lähtökohta: Mikä on luonnollinen reaktioni? Miten toimin? Mitä sanon? 3. Huomaamaan, että toiset lähestymistavat toimivat muita paremmin ja niillä on erilaisia vaikutuksia. 		
Tehtävään tarvittava materiaali	–		
Toteutus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Piirrä viiva (tai puoliympyrä) 2. Minulla on ongelma ja te kaikki olette täällä valmentamassa minua, jotta löytäisin hyvän ratkaisun ongelmaan. 3. Kun haluat henkilökohtaisesti johtaa keskustelua, esimerkiksi kysyä minulta kysymyksiä tai reagoida sanomaani, hyppää eteenpäin. Voit vaihtaa jatkuvasti, hypätä eteen- ja taaksepäin. 4. Onko kaikille selvää, mitä tapahtuu ja mikä on päämäärä? 5. OK, ongelmani on... 		
Arviointi	→ Vaiheen reflektointi		

Tehtävä C/2 – Hyppää sisään havainnointi

Vaihe	Reflektiivinen havainnointi	Aika	Noin X minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tunnistamaan omat sudenkuoppansa, kun hän auttaa muita ongelmien ja haasteiden kanssa. 2. Tunnistamaan toisenlaisen lähestymistavan tarpeen, Grow-mallin. 3. Ymmärtämään päämäärän ja valmennuskeskustelun käytön. 		
Tehtävään tarvittava materiaali	Fläppitaulu/liitutaulu		
Toteutus	<p>Mieti: Mitä tapahtuu? Toimiiko tämä? Onko minulla ratkaisua ongelmaani? Mitä luulet minun tekevän seuraavaksi? Kuinka voimme välttää sitä? ... Mitä voimme tehdä, jotta päästäisiin vaikuttavaan ratkaisuun?</p> <p>Linkki malliin, jonka esittelet seuraavaksi.</p>		
Arviointi	Mitä voimme tehdä saavuttaaksemme vaikuttavan ratkaisun?		

Tehtävä C/3 – Teoria ja tosielämän esimerkki

Vaihe	Abstrakti käsitteellistäminen	Aika	Noin X minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tunnistamaan askeleet ratkaisukeskeiseen lähestymiseen 2. Tietämään, mikä on jokaisen vaiheen tavoite 3. Tietämään kysymykset, joita voidaan kysyä tavoitteen saavuttamiseksi 		
Tehtävään tarvittava materiaali	Fläppitaulu/liitutaulu/PowerPoint		
Sisältö	<div style="text-align: center;"> <p>RATING SCALE WITH THE GROW</p>  <p> G = Goal R = Reality O = Option W = Willingness </p> </div> <p>G: Selvitä tavoite/haluttu tilanne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitä haluat saavuttaa? Mikä olisi tulos? • Mitä tulisi parantaa tulevaisuudessa? • Millainen tilanteen tulisi olla, jotta olisit tyyväinen? • Mitä haluat ongelman sijaan? <p>R: Mikä on todellisuus/nykyinen tilanne?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Milloin menee mielestäsi paremmin? Milloin meni paremmin? • Mitkä nykytilanteen näkökohdat pitäisi säilyttää? • Kuinka suuri vaikutus ja tilanteen hallinta sinulla on tällä hetkellä? • Mitä olet tehnyt tähän mennessä? • Ketkä ovat mukana? Mikä heidän roolinsa on? • Mikä toimii jo? Mikä on jo läsnä? • Mitä edistystä olet saavuttanut? Kuinka me/sinä onnistuimme/onnistuit? <p>O: Mitkä ovat vaihtoehdot?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitä vaihtoehtoja on saatavilla? • Kuinka hyvin tai perusteellisesti muut pysyvät ratkaisemaan ongelman? • Mitkä ovat eri vaihtoehtojen edut ja haitat? • Kuinka helppoja tai vaikeita nämä vaihtoehdot ovat itsellesi? • Mitä teet, kun ongelma on saatu ratkaistua? • Mitä haluaisit tehdä eri tavalla verrattuna siihen, mitä olet jo tehnyt? 		

	<p>W: Mikä on ensimmäinen askeleesi kohti ratkaisua/tiesi eteenpäin?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikä vaihtoehto miellyttäisi sinua eniten? • Mitä vaihtoehtoa kokeilet? • Mistä tiedät, että se todella toimii? • Ketkä ovat tärkeitä toimijoita, jotka määrittelevät lopputuloksen? • Miltä sinusta tuntuu? • Miten minä (työnantaja/johtaja) voin tukea tätä aloitetta?
Toteutus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selitä eri vaiheet. 2. Anna lyhyt tarkistuslista jokaiseen vaiheeseen. 3. Keskusteluun liittyen kerro ryhmälle, kuinka he voivat käyttää tätä mallia. Miksi se on heille merkityksellinen? Missä tilanteissa he voivat käyttää sitä? Mikä sen vaikutus on? 4. Kuvaa mallia esimerkin avulla.
Arviointi	Anna ryhmän tuoda esiin, joita he voivat kysyä eri vaiheissa.

Tehtävä C/4 – Käsikirjoitus

Vaihe	Aktiivinen osallistuminen	Aika	Noin X minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kysymään kysymyksiä voidakseen kokeilla jokaista vaihetta. 2. Käyttämään Grow-mallia ratkaisukeskeiseen lähestymiseen. 		
Tehtävään tarvittava materiaali	A Käsikirjoitus, jossa valmennus on mennyt pieleen Tarkistuslista ja esimerkkikysymykset		
Sisältö	Dialogi	P/S	Transformation to S
	Minun on puhuttava kanssasi jostain. En voi työskennellä täydellä teholla, koska Katie puhuu koko ajan.		
	Olen kyllä huomannut, että toimisto voi joskus olla meluisa. Mistä Katie puhuu?		
	Aihe vaihtelee. Näyttää siltä, että hän voi puhua mistä tahansa. Ihmettelen todellakin, pystyykö hän edelleen tekemään kaiken tarvittavan.		
	Sinun on varmaankin melko vaikeaa työskennellä keskittyneesti, kun Katie puhuu. Mitä olet tehnyt tähän mennessä korjataksesi ongelman?		
	Yritin työskennellä kuulokkeilla ja musiikilla. Se auttaa vähän, mutta en voi kuunnella musiikkia koko ajan, koska joskus minun on oltava käytettävissä puheluihin..		
	Milloin hän alkoi puhua niin paljon?		
	Hän on aina puhunut niin paljon		
	Jos ongelma ei ole pahentunut, miksi se ei ole ollut ongelma alusta alkaen?		
	Koska työskentelen parhaillaan erittäin vaikeissa tehtävissä. Tarvitsen todella täydellistä keskittymistä työskennellessäni näiden tehtävien parissa.		
	Joten tarvitset hiljaisen huoneen työskennelläksesi näissä vaikeissa tehtävissä. Onko sellaisia paikkoja,		

jotka ovat vähemmän meluisia?		
Kyllä, kun työskentelen kotona, mutta en voi työskennellä kotona, kun minulla on palavereja toimistolla.		
Katson, onko töissä huoneita, joissa voit työskennellä hiljaisuudessa? Ehkä kirjasto tai lounashalli?		



G: Selvitä tavoite/haluttu tilanne

- Mitä haluat saavuttaa? Mikä olisi tulos?
- Mitä tulisi parantaa tulevaisuudessa?
- Millainen tilanteen tulisi olla, jotta olisit tyyväinen?
- Mitä haluat ongelman sijaan?

R: Mikä on todellisuus/nykyinen tilanne?

- Milloin menee mielestäsi paremmin? Milloin meni paremmin?
- Mitkä nykytilanteen näkökohdat pitäisi säilyttää?
- Kuinka suuri vaikutus ja tilanteen hallinta sinulla on tällä hetkellä?
- Mitä olet tehnyt tähän mennessä?
- Ketkä ovat mukana? Mikä heidän roolinsa on?
- Mikä toimii jo? Mikä on jo läsnä?
- Mitä edistystä olet saavuttanut? Kuinka me/sinä onnistuimme/onnistuit?

O: Mitkä ovat vaihtoehdot?

- Mitä vaihtoehtoja on saatavilla?
- Kuinka hyvin tai perusteellisesti muut pysyvät ratkaisemaan ongelman?
- Mitkä ovat eri vaihtoehtojen edut ja haitat?
- Kuinka helppoja tai vaikeita nämä vaihtoehdot ovat itsellesi?
- Mitä teet, kun ongelma on saatu ratkaistua?
- Mitä haluaisit tehdä eri tavalla verrattuna siihen, mitä olet jo tehnyt?

W: Mikä on ensimmäinen askeleesi kohti ratkaisua/tiesi eteenpäin?

- Mikä vaihtoehto miellyttäisi sinua eniten?
- Mitä vaihtoehtoa kokeilet?
- Mistä tiedät, että se todella toimii?
- Ketkä ovat tärkeitä toimijoita, jotka määrittelevät lopputuloksen?
- Miltä sinusta tuntuu?

	<ul style="list-style-type: none">Miten minä (työnantaja/johtaja) voin tukea tätä aloitetta?
Toteutus	<ol style="list-style-type: none">Jaetaan paritKaikkisaavat käsikirjoituksen valmennustilanteesta.Tunnista ongelmakeskeiset kysymykset (P) ja korvaa ne ratkaisukeskeisillä kysymyksillä (S). Tutustu vuoropuhelut ja vertaile viitekehyksiä.15 minuutin sisään käydään ratkaisut läpi ryhmän kesken.Ohjaajalta saa apua, jos on kysymyksiä tai ajatus juuttuu.
Arviointi	Tuloksen läpikäynti jokaisen parin kanssa ja neuvot tarvittaessa.

Moduuli 5 – ANNA

AIHE 2 – VÄKIVALLATON VIESTINTÄ

Moduulin Anna tavoitteet

Tämän moduulin päättyessä osallistujien tulisi pystyä:

1. Kokemaan yhteistyön voimaa
2. Luomaan ihimillisiä yhteyksiä, jotka mahdollistavat myötätuntoisen antamisen ja vastaanottamisen
3. Olemaan tietoisia omasta vaikutuksesta itsen ja muihin sekä lisäämään positiivista vaikutusta vastavuoroisesti.

Aiheen Väkivallaton viestintä tavoitteet

Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä:

1. Viestimään positiivisella ja tosiasioihin perustuvalla tavalla
2. Yhdistämään viesti yleisiin tunteisiin ja tarpeisiin
3. Muotoilemaan epäsuorat pyynnöt muille ei-pakottavalla, yhdistävällä tavalla
4. Puhumaan ja kuuntelemaan empaattisesti
5. Kannustamaan keskinäistä ymmärrystä

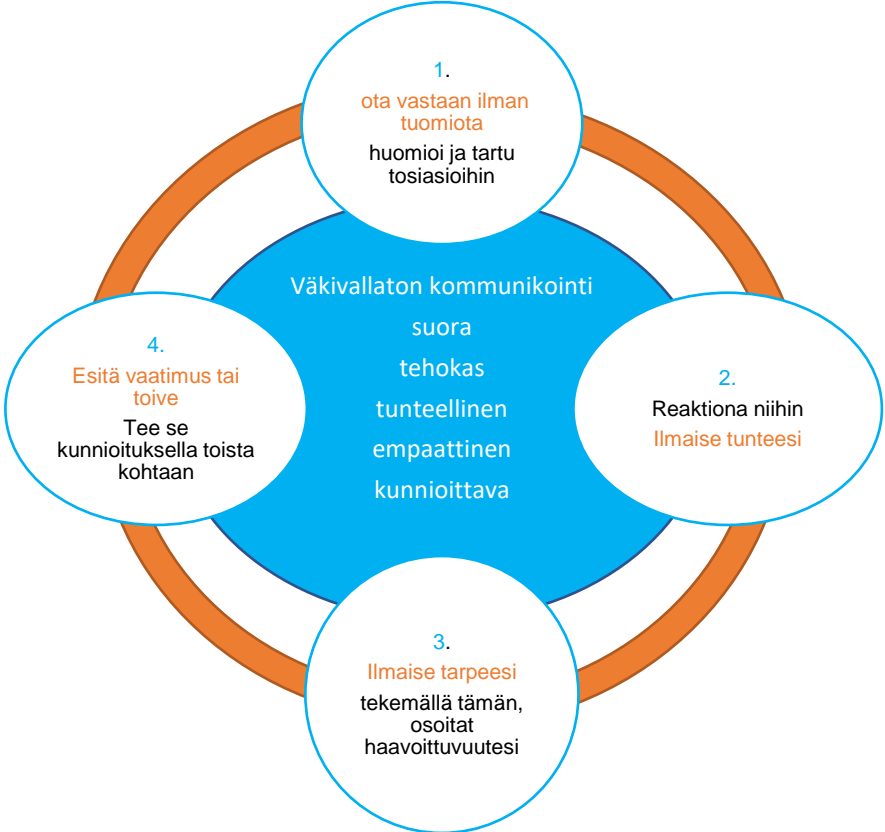
Tehtävät

Kolbin kehä D	• D/1 – Palapelitehtävä
	• D/2 – X-factor
	• D/3 – Roolipeli
	• D/4 – Ryhmäkeskustelu
Kolbin kehä E	• E/1 – Käsikirjoitus: Tekemiset ja ei-tekemiset
	• E/2 – Torikierros
	• E/3 – Totta vai tarua
	• E/4 – Roolipeli
Kolbin kehä F	• F/1 – Tilanne pahenee
	• F/2 – Teoria
	• F/3 – Maailman kahvila
	• F/4 – Video

Tehtävä D/1 – Palapelitehtävä

Vaihe	Abstrakti käsitteellistäminen	Aika	Noin 20 minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujan pitäisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tuntemaan ja tunnistamaan mallin erilaiset vaiheet 2. Ymmärtämään mallin käytön 3. Antamaan esimerkin väkivallattomasta viestinnästä 		
Tehtävään tarvittava materiaali	Kirjekuoret, joissa seuraava sisältö (riippuu osallistujien määrästä) 4 osa-aluetta A5 paperilla 4 esimerkkiä A5 paperilla		
Sisältö	<ul style="list-style-type: none"> • KUVAILE: tosiasiat • ILMAISE: mitä tunnet? • ESITTELE: omat tarpeesi • ARVOT: esitä vaatimus <ul style="list-style-type: none"> • Olen nähnyt, että olet ilmoittanut tässä kuussa 22 h ylitöitä. • Olen huolissani tästä. • Johtajana pidän tärkeänä, että tuen tiimini jäsenten työ- ja perhe-elämän tasapainoa ja teen voitavani, ettei kenellekään tulisi uupumusta. • Voitko kertoa, kuinka koit työsi kuorman tässä kuussa ja onko asioiden muututtava tulevaisuudessa? 		
Toteutus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kerro millainen tehtävä tulee olemaan ja millaisen materiaalin he saavat. Kirjekuoressa on neljä osa-aluetta. 2. Kerro päämäärä: Tarkoituksena on, että osallistuja yhdistää esimerkin vaiheet osa-alueeseen ja jättää ne oikeaan järjestykseen. 3. Ryhmä jaetaan pienempiin ryhmiin, korkeintaan 3/ryhmä. 4. Anna aikaa 10 minuuttia 5. 10 minuutin kuluttua pyydä ryhmiä kertomaan ratkaisunsa ja perustelemaan ratkaisunsa 		
Assessment	Eri ryhmät esittelevät oman ratkaisunsa. Ohjaaja voi tukeaja yhdistää ryhmän jäseniä kysymällä: <ul style="list-style-type: none"> - Ja mitä sinä ajattelet? - Oletko samaa mieltä? Miksi niin ja miksi ei? - Mihin ajatuksesi perustuu? 		

Tehtävä D/2 – X-factor

Vaihe	Aktiivinen kokemus	Aika	Noin 30 minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujan tulisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> Osallistujien tulisi pystyä muotoilemaan viestinsä NVC-tarkistuslistan mukaan. Erottamaan tosiviesti väärästä 		
Tehtävään tarvittava materiaali	Video klippi: bad x-factor Tarkistuslista (kaikkien nähtävillä)		
Sisältö	<p>https://www.youtube.com/watch?v=DHwpwD-ae7I</p>  <p>The diagram illustrates the components of Nonviolent Communication (NVC). At the center is a blue circle containing the text: "Väkivallaton kommunikointi", "suora", "tehokas", "tunteellinen", "empaattinen", and "kunnioittava". Surrounding this central circle are four white circles, each containing a step number and a description:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. ota vastaan ilman tuomiota huomioi ja tartu tosiasioihin 2. Reaktiona niihin Ilmaise tunteesi 3. Ilmaise tarpeesi tekemällä tämän, osoitat haavoittuvuutesi 4. Esitä vaatimus tai toive Tee se kunnioituksella toista kohtaan 		
Tehtävä	<ol style="list-style-type: none"> Ensin katsotaan lyhyt videoklippi X-Factor-esiintymisestä. Tavoitteena on käyttää väkivallatonta viestintästrategiaa, kun kerrotaan 		

	<p>esiintyjälle, että hän ei osaa laulaa hyvin.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Jaa osallistujat pareiksi. 4. Kirjoittakaa ylös, kuinka antaisitte palautteen. 5. Aikaa on noin 10 minuuttia. 6. Kerro, mitä tapahtuu jälkeenpäin: Ohjaaja kysyy, kuinka parit antisivat palautteen.
Arviointi	<p>Tiimit esittävät ratkaisunsa. Ohjaaja ja osallistujat arvioivat viestit sekä antavat vinkkejä viestien parantamiseksi.</p>

Tehtävä D/3 – Roolipeli

Vaihe	Konkreettinen kokemus	Aika	Noin 60 minuuttia
Tehtävän tavoitteet	<p>Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tuomaan viesti omasta näkökulmasta positiivisella tavalla, todenmukaisesti. 2. Yhdistä viesti ihmisten yleisiin tunteisiin ja tarpeisiin. 3. Muotoile "kirjoittamaton sääntö" –tyyppinen toivomus muille ei pakottaen vaan yhdistäen tietoisella tavalla. 		
Tehtävään tarvittava materiaali	–		
Toteuosat?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selitä, mitä tapahtuu: Haluaisin, että kirjoitatte kokemuksenne perusteella tapauksen, jonka kanssa haluat harjoitella. Sen jälkeen jaan ryhmän pienempiin kolmen hengen ryhmiin. Kaksi ihmistä esittää tilanteen, yksi henkilö toimii kuin tarkkailija. 2. Osallistujat kirjoittavat tapauksen, 3. Jaa joukkueet. 4. Sitten käydään tilanne läpi. Tavoitteena on harjoittaa kommunikointia väkivallattomasti. Osallistujat yrittävät tehdä tämän tavalla, joka tuntuu heille luonnolliselta, noudattaen edelleen aiemmin esitettyjä vaiheita. Ryhmän kaksi muuta henkilöä voivat auttaa palautteen antajaa antamalla palautetta. 5. Vaihda roolit. 6. Ota aikaa 7. Selitä roolisi kouluttajana. Anna apusi tarvittaessa. 		
Arviointi	<ul style="list-style-type: none"> - Miten harjoitus meni? - Miltä se tuntui? - Mitkä olivat harjoituksen vaikeimmat osat? - Mikä vinkki tuntui auttavan eniten? - Mihinkin olet tyytyväinen? - Mitä joudut vielä harjoittelemaan? 		

Tehtävä D/4 – Ryhmäkeskustelu

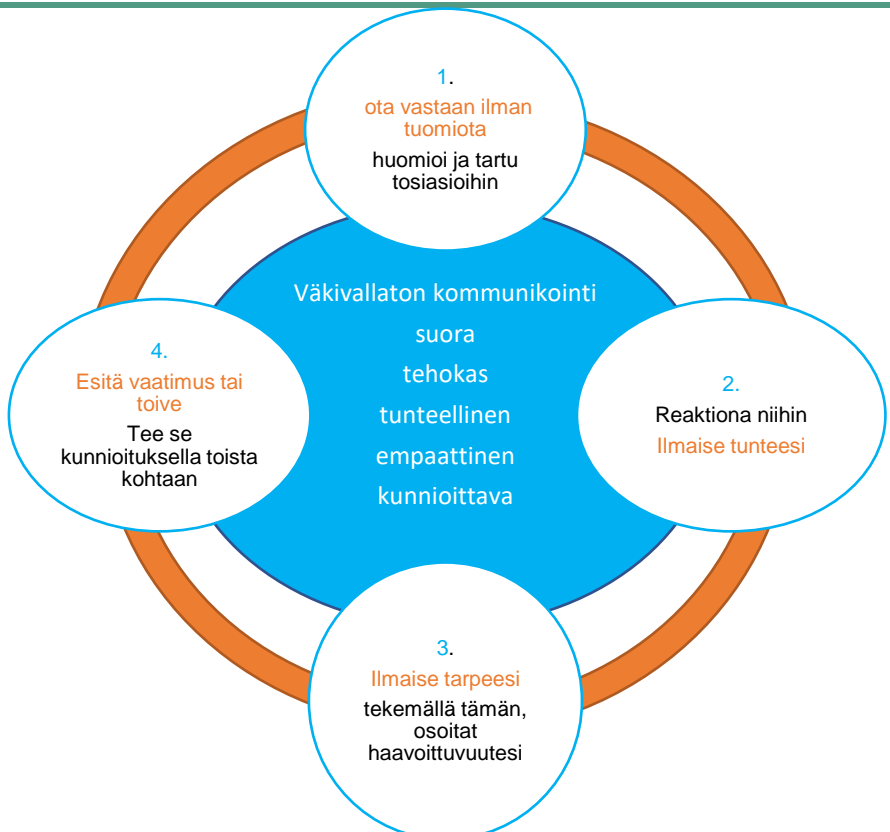
Vaihe	Reflektiivinen havainnointi	Aika	Noin 15 minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujan tulisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> 1. Refleктоimaan mallin käyttöä 2. Pohtimaan omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan väkivallattoman viestinnän yhteydessä 3. Refleктоimaan väkivallattoman viestin vastaanottamista 		
Tehtävään tarvittava materiaali	–		
Toteutus	<ul style="list-style-type: none"> - Onko tarkistuslista/esitelty menetelmä hyödyllinen ohje kommunikoidessa kollegoiden kanssa? - Mitkä ovat tämän tavan positivistiset puolet? - Miten itseesi vaikutti, kun toinen käytti väkivallatonta viestintää sinua kohtaan? - Milloin voit käyttää tätä? - Milloin pitäisi tai ei pitäisi käyttää mallia? 		

Tehtävä E/1 – Käsikirjoitus: Tekemiset ja ei-tekemiset

Vaihe	Reflektiivinen havainnointi	Aika	Noin 20 minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä. <ol style="list-style-type: none"> 1. Refleктоimaan oman kommunikointinsa vaikutuksia itsen ja muihin. 2. Refleктоimaan, mikä tekee kommunikoinnista väkivallatonta. 3. Refleктоimaan omaa viestintäänsä. 		
Tehtävään tarvittava materiaali	Käsikirjoitus työtovereiden tai yhden työtoverin ja työnantajan välisestä keskustelusta.		
Content	<p><i>Kaksi kollegaa työskentelevät yhteisessä projektissa. Kollega 1 on o suorittanut osuutensa projektista, mutta kollega 2 ei hoida omia projektitehtäviään.</i></p> <p>Kollega 1: Hei kaveri, projektiasiakirja, jonka piti olla drivessa ei ole siellä. Olimme sopineet, että tämä osa projektista saadaan päätökseen tänään.</p> <p>Kollega 2: Joo, tiedän. Mutta unohdin sen täysin. Olen kiinni toisessa projektissa. Anteeksi!</p> <p>Kollega 1: OK, mutta vietin eilisiltana 10 h täydentäen omaa osuuttani.</p> <p>Kollega 2: Ottaisit sinäkin välillä vähän iisimmin. Rentoudu, se on valmis huomenna.</p> <p>Kollega 1: Mutta meidän täytyy tarkistaa tiedot ym. yhdessä ja se piti tehdä tänään. Minusta tämä on turhauttavaa, haluan tuottaa hyvän projektin.</p> <p>Kollega 2: Ei se ole niin tärkeää. Huilaa hetken. Etkö käsitä, että minulla on monia muita juttuja mielessäni? Kaikki muutkin ovat myöhässä.</p> <p>Kollega 1: Etkö sinä käsitä, että tämä ei ole reilua! Sinä et ilmeisesti välitä, vaikka projekti epäonnistuisi, mutta minä välitän.</p> <p>Kollega 2: Asia kunnossa, asia kunnossa. Minun täytyy katsoa sitä myöhemmin.</p> <p>Kollega1: Myöhemmin? Sinun on paras katsoa sitä nyt. Sinun kanssasi on aina samanlaista. Jos et saa sitä valmiiksi tänään, huolehdin, että seuraava arviointisi ei mene suunnitellusti.</p>		
Toteutus	Tätä harjoitusta varten osallistujat jaetaan 2-3 hengen ryhmiin. Saat käsikirjoituksen		

	keskustelusta. Tavoitteena on erotella keskustelun vaiheet sanoilla "tee" tai "älä tee". Kirjoita ylös, miksi kyseessä on "tee" tai "älä tee". Jos kirjoitat "älä tee", mitä muuttaisit. Saat 15 minuuttia aikaa harjoitukseen, minkä jälkeen tarkistamme harjoituksen.
Arviointi	Mitkä ovat "tee", Mitkä ovat "älä tee"? Miksi? Miten tämä vaikuttaa? Mitä hän voisi tehdä paremmin? Kuinka sinä sanoisit? Mitä ihminen todella haluaa? Saako hän sen aikaan?

Tehtävä E/2 – Torikierros

Vaihe	Abstrakti käsitteellistäminen	Aika	Noin 20 miuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ymmärtämään mallin käytön. 2. Tietämään mallin vaiheet 3. Kuvittelemaan jokainen vaihe 		
Tehtävään tarvittava materiaali	A4: Vaihee + fläppitaulu ja markkereita		
Sisältö	 <p>1. ota vastaan ilman tuomiota huomioi ja tartu tosiasioihin</p> <p>2. Reaktiona niihin Ilmaise tunteesi</p> <p>3. Ilmaise tarpeesi tekemällä tämän, osoitat haavoittuvuutesi</p> <p>4. Esitä vaatimus tai toive Tee se kunnioituksella toista kohtaan</p> <p>Väkivallaton kommunikointi suora tehokas tunteellinen empaattinen kunnioittava</p>		
Toteutus	Huoneessa on levitettyä mallin neljä vaihetta. Kulje ympäri ja yritä vastata seuraaviin asioihin: <ul style="list-style-type: none"> - Vaiheen päämäärä 		

	<ul style="list-style-type: none"> - Esimerkki siitä, kunka sinä toimitAn example of how you would do that - Neljän vaiheen oikea järjestys
Arviointi	Käy kierros läpi, anna lisäinfoa, korjaa virheet...

TehtäväE/3 – Totta vai tarua?

Vaihe	Aktiivinen kokemus	Aika	Noin 30 minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän tehtävän päättyessä osallistujan tulisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tekemään ero virheellisen, todella positiivisen ja todellisen minä-viestin välillä. 2. Tekemään ero todellisten tunteiden ja tarpeiden sekä valetunteiden ja –tarpeiden välillä. 3. Erottamaan tehokas vaatimus tehottomasta. 		
Tehtävään tarvittava materiaali	18 lausetta kirjekuoressa		
Sisältö	<p>Huomaan, että en ole saanut viimeksi pyytämiäni tietoja Huomaan, että reagoit hieman etäisesti Huomaan, että sinua naurattaa</p> <p>Koen, että minua ei oteta vakavasti Olen hiukan epävarma Tämä saa minut tuntemaan voimattomuuteni</p> <p>Haluan tuntea olevani kuullut Tarvitsen rakenteen Pidän tärkeänä kykyä tehdä jotain sinulle</p> <p>Haluan sinun kuuntelevan minua Haluaisin pyytää sinua kertomaan mitä mieltä olet tästä. Olisin kiitollinen, jos et myöhästyisi tapaamisemme seuraavan kerran.</p> <p>Haluan tulla kuulluksi Tarvitsen järjestystä Mielestäni on tärkeää tehdä jotakin sinun hyväksesi</p> <p>Haluan, että kuuntelet minua Haluaisin pyytää sinua kertomaan, mitä ajattelet tästä Arvostaisin, jos et olisi myöhässä seuraavasta tapaamisesta</p>		
Toteutus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jaetaan osallistujat 3-4 hengen ryhmiin 2. Jokainen ryhmä saa kirjekuoren, jossa on 18 lausetta. 3. Ensin tulee miettiä, mikä fraasi kuuluu mihinkin vaiheeseen mallissa. 4. Sitten päätetään, onko fraasi hyvä vai huono esimerkki. 5. Jos fraasi on huono esimerkki, se tulee korjata paremmaksi 6. Harjoitus menee läpi 15 minuutissa. 		

	7. Tarkistetaan, onko asia selvä. 8. Aloitetaan!
Arviointi	Harjoituksen tekeminen, korjaukset, lisäinfo

Tehtävä E/4 – Roolipeli

Vaihe	Konkreettinen kokemus	Aika	Noin 60 minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien päättyessä osallistujien tulisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> Esittämään viestin positiivisesti omasta näkökulmasta, totuudenmukaisesti. Käytä viestintää yleisiä inhimillisiä tunteita ja tarpeita. Muotoile epäsuorat pyynnöt muille ei-pakottavalla, yhdistävällä tavalla. 		
Materials needed for Tehtävä	Käsikirjoitus Palautelomake		
Sisältö	<p>Palautelomake</p> <ul style="list-style-type: none"> Käytiinkö kaikki vaiheet läp? Hyviä elementtejä: <ul style="list-style-type: none"> ○ ○ ○ Miten hän voisi toimia paremmin ensi kerralla? <ul style="list-style-type: none"> Käsikirjoitukset: Tiimisi on tehnyt hyvää työtä projektissa, ja päätät palkita heidät. Kaikkien piti käydä ”ylimääräinen maili”, ja työpaikalla oli muutama konflikti. Ajattelet, että tiimin yhteishengen kohottaminen on hieno palkkio ja se vaikuttaa joukkueeseen positiivisella tavalla. Kahvinurkkauksessa yksi tiimisi jäsenistä kertoo sinulle: ”En voi osallistua kyseiseen tilaisuuteen huomenna.” <ul style="list-style-type: none"> ”Sinä otat kaikki minun tehtäväni. Joka kerta kun aloitan jotain, käsket tehdä sen eri tavalla ja teet sen itse.” Olet kokouksessa ja tiimin jäsen tulee myöhässä. Tämä on kolmas kerta, kun hän myöhästyy viimeisen kuukauden aikana. ”Hei! Anteeksi että olen myöhässä. Olen menettänyt ajantajun.” <p>Your team has done a good job on a tough project and you decide to reward them with a team building. Everyone had to go the extra mile, and there were a few conflicts at the workplace. You think the teambuilding will be a nice reward and will affect the team in a positive way. At the coffee corner one of your team members tells you: “I will not be able to attend the teambuilding tomorrow.”</p> <ul style="list-style-type: none"> “You take over all my tasks. Every time I start something you tell me to do it differently and you do it yourself.” You’re in a meeting and a team member comes in late. This is the third time he’s late in the last month. “Hi! Sorry I’m late. I lost track of time.” 		
Toteutus	1. Jaa osallistujat kolmen hengen ryhmiin.		

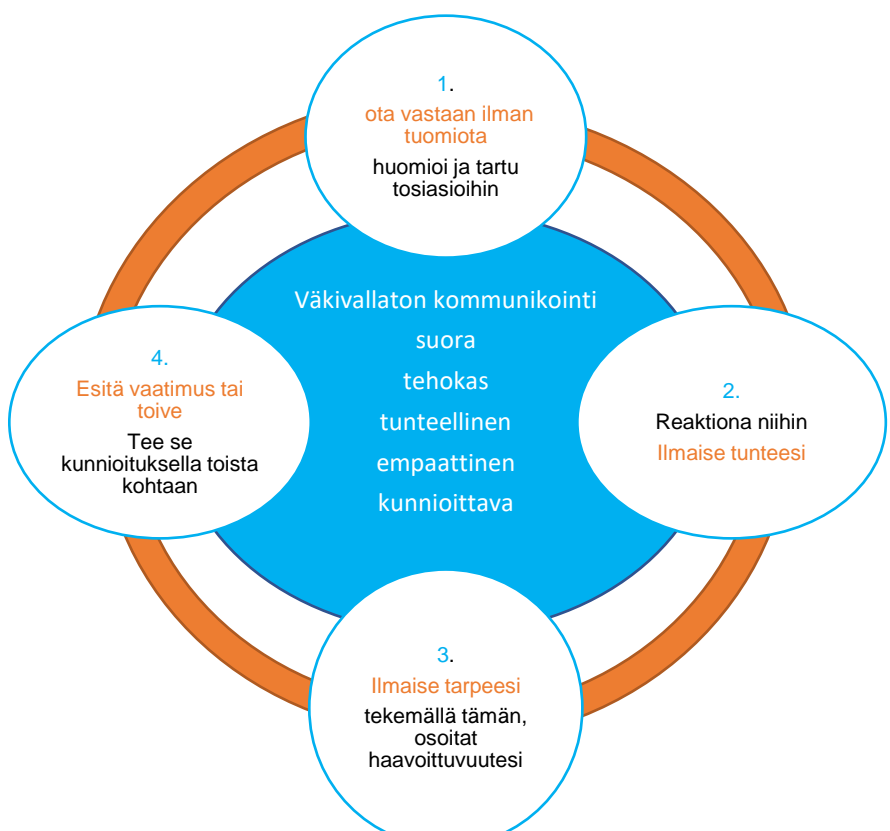
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Nyt käydään läpi koko harjoitus. 3. Ensimmäinen henkilö lukee käsikirjoituksen. Hän voi kysyä tai sanoa siitä jotakin. 4. Seuraavan henkilön tulee reagoida siihen väkivallattoman kommunikoinnin avulla ja yrittää löytää rakentava ratkaisu. 5. Kolmas tarkkailee toista henkilöä ja täydentää havainnointilomaketta. Hän kirjaa , mitä tehtiin hyvin ja missä on parannettavaa tulevaisuudessa. 6. Kun on näytelty ja annettu vinkkejä, vaihdetaan rooleja, kunnes kaikki ovat olleet kolmessa roolissa. 7. Ohjaja seuraa ja auttaa ryhmiä.
Arviointi	Mikä vinkki tuntui käyttökelpoisimmalta?

Tehtävä F/1 – Tilanne pahenee

Vaihe	Reflektiivinen havainnointi	Aika	Noin 30 minuuttia
Tehtävän vaiheet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> 1. Refleктоimaan omia vahvuuksia ja heikkouksia kommunikoidessaan väkivallattomasti. 2. Saamaan selkeän kuvan siitä, mikä meni pieleen, miksi näin kävi ja mikä vaikutus sillä oli tilanteeseen. 		
Tehtävään tavoitettava materiaali	Täydennettävä lomake osallistujille		
Sisältö	Kuvaile sellainen konkreettinen tilanne päivittäisestä todellisuudestasi, kun haluaisit siirtyä askeleen eteenpäin. Mieti tilannetta, jossa sinulla on ollut vaikeita keskusteluja etkä ole ollut tyytyväinen tulokseen. Kuvaile tämä niin konkreettisesti kuin mahdollista. <p>A. Mikä oli tilanne?</p> <p>B. Kuka oli mukana?</p> <p>C. Mitä sanit tait teit, mikä aiheutti reaktion, jota et halunnut?</p> <p>D. Millaiset reaktiot koit vaikeiksi?</p> <p>E. Mitä luulet toisen ihmisen tarvinneen sinulta enemmän?</p> <p>F. Mitä sinä tarvitsit enemmän tätä henkilöltä?</p> <p>G. Mitä olisit voinut tehdä eri tavalla, kun palaat tuohon tilanteeseen?</p>		
Totetus	Tämä tehtävä on jaettu kahteen osaan. Ensimmäinen osa toteutetaan yksilötehtävänä ja toinen osa pareittain. <ol style="list-style-type: none"> 1. Kerro osallistujille, että he täyttävät lomakkeen tilanteesta, jossa he olisivat voineet antaa enemmän. 2. Anna 15 minuuttia aikaa täyttää lomake. 		

	3. Yksilöosuuden jälkeen työskennellään pareittaan ja vaihdetaan kokemukset, jotka kirjoitettiin lomakkeelle.
Arviointi	<p>Ryhmäkeskustelu: Kuka haluaa jakaa?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mitä teillä on yhteistä tilanteessa? 2. Mitkä asiat saavat meidät tai muut ihmiset lopettamaan antamisen? 3. Mikä auttaa pitämään yhteydessä?

Tehtävä F/2 – Teoria

Vaihe	Abstrakti käsitteellistäminen	Aika	Noin 20 minuuttia
Tehtävän tavoitteet	<p>Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tuntemaan ja tunnistamaan mallin eri vaiheet 2. Ymmärtämään mallin käytön 3. Antamaan esimerkin väkivallattomasta viestinnästä 		
Tehtävään tarvittava materiaali	Diat NVC-teoriasta		
ja	 <p>Kuinka annat olemalla haavoittuvainen?</p> <p>Vaihe 1: Eläydy muiden tilanteeseen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yrittäen käsittää, kuinka he oivaltavat, tuntevat ja tarvitsevat... • Saavuttaaksesi tämän, tutki, mikä rikastuttaisi heidän elämäänsä, heidän toiveitaan... 		

	<p>Vaihe 2: Tunne itsesi...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oivaltamalla, miten toisten sanomiset ja tekemiset vaikuttavat • Tiedostaen, kuinka tarpeelliseksi koen itseni • Kertoen selvästi, mitä haluaisimme toisten ihmisten tekevän, jotta elämäni olisi rikkaampaa ja iloisempaa, vaatimukseni <p>Konkreettisemmin:</p> <p>1. Eläydy toisiin...kuinka ajattelet toisen tuntevan?Mitä ajattelet hänen tarvitsevan?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apuvirkkeitä: <ul style="list-style-type: none"> - Olet todella...(esim. surullinen) koska sie on sinulle tärkeää...(esim. saada apua) - Oletko vihainen ...koska sinun täytyy...(esim. kunnioittaa omaa vakaumustasi) <p>2. Eläydy itseesi...Mitä sinä tunnet ja mikä saa sinut ajattelemaan sillä tavalla??</p> <p>1. Apuvirkkeitä:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tunnen...(esim. oloni huolestuneeksi...), koska on ehkä tärkeää... (esim. auttaa)
Toteutus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esitä malli askel askeleelta 2. Selitä vaiheet esimerkkien avulla 3. Tarkista, että osallistujat ymmärtävät joka vaiheen
Arviointi	TOsallistujien tulisi antaa oma esimerkkinsä.


Tehtävä F/3 – Maailman kahvila

Vaihe	Aktiivinen kokeilu	Aika	Noin 60 minuuttia
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> 1. Erottamaan totuus virheellisistä mina-viesteistä 2. Muotoilemaan totuudenmukainen vaatimus 3. Oppia enemmän tunteista ja tarpeista ja liittämään ne omiin tilanteisiin ja esimerkkeihin 		
Tehtävään tarvittava materiaali	Tunnekortit (ellei ole, tee sellaiset) Tarvekortit Harjoitus: tarkkailu Harjoitus: Pyynnön esittäminen Tarkistuslista (kts liite)		
Sisältö	<p>Mikä Maailman kahvila (learning café):</p> <p>Huoneessa on neljä pöytää, joissa on erilaiset tehtävät. (riippuu osallistujien määrästä, mutta noin 4x4 ja tämä 2 kertaa). Jokaista mallin vaihetta harjoitellaan pöydässä.</p> <p>Periaate: Tehtävät annetaan ryhmille. Määrätyn ajan kuluttua siirrytään pöydästä toiseen ja aloittavat seuraavan harjoituksen. Jokaisessa pöydässä on tehtävä, tarvikkeita (esim. tarkistuslista, esimerkki...)</p> <p>Ohjaajan rooli: kulkee ympäri huonetta ja auttaa tarvittaessa</p>		

	<p>Pöytä 1: Tarkkailu ilman tuomiota</p> <ul style="list-style-type: none"> Pöydässä on 10 lausumaa. Osallistujat käyvät ne läpi ja pohtivat, mikä on todellinen tilanne ja mikä tuomio. Sitten heidän täytyy yrittää kirjoittaa tuomiot todelliseksi tilanteeksi uudelleen pöydällä olevan tarkistuslistan mukaan. <p>Pöytä 2: Tunteiden ilmaisu</p> <ul style="list-style-type: none"> Pöydällä on pino taktiikortteja. Jokainen osallistuja vetää kortin vuorollaan ja näyttää sen ryhmälle. Hän ei voi itse nähdä sitä. Ryhmä yrittää kuvailla: Minusta tuntuu tuollaiselta, kun...” Ensimmäinen pelaaja yrittää arvata, mitä tunnetta kortissa kuvataan. <p>Pöytä 3: Tarpeen ilmaisu</p> <ul style="list-style-type: none"> Pöydällä on pino tarvekortteja. Jokainen pelaaja vetää kortin eikä näytä sitä toisille. Hänen täytyy jatkaa lausetta: ” Minulla on tämä tarve, kun...” ja täydentää se tilanteella, jossa tarve on läsnä hänelle itselleen. Loput ryhmästä yrittävät arvata, mikä yleinen tarve on. <p>Pöytä 4: Esitä pyyntö</p> <ul style="list-style-type: none"> Pöydällä on 10 lausumaa. Osallistujat käyvät ne läpi ja pohtivat, mikä on todellinen pyyntö. Sitten he ajattelevat, että se on vaatimus, heidän täytyy yrittää kirjoittaa se uudelleen pöydällä olevan tarkistuslistan mukaan.
<p>Toteutus</p>	<ol style="list-style-type: none"> Aseta huoneeseen 4 pöytää. Selitä mitä tapahtuu: ”Haluaisin kirjoittaa tapauskertomuksen, jolla voitte harjoitella perustuen teidän kokemuksiin. Tämän jälkeen jaan teidät penempiin kolmen hengen. 2 ihmistä näyttelee 1 tarkkailee. (Anna heidän kirjoittaa tarina) Jaa ryhmät Nyt näytellään. Tavoitteena on harjoitella kommunikointia väkivallattomalla tavalla. Tee se itsellesi luonnollisella tavalla silti seuraten aiemmin esitettyjä vaiheita. Kaksi muuta ryhmässäsi voivat auttaa sinua antamalla palautetta. Vaihda rooleja, kun tilanne on näytelty. Aikataulu Selvitä roolisi ohjaajana: Auta sinua tarvittaessa ja käy kaikissa ryhmissä. Älä epäröi kysyä.
<p>Arviointi</p>	<p>Tehtävän jälkeen osallistujat kirjoittavat fläppitaululle, mitä ottavat itselleen tästä harjoituksesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> Miten harjoitus sujui? Miltä se tuntui? Mikä oli harjoituksen vaikein näkökulma? Mikä vinkki oli paras? Mistä pidit erityisesti? Mitä näkökulmia sinun tulee edelleen harjoitella?

Tehtävä F/4 – Video

<p>Vaihe</p>	<p>Konkreettinen kokemus</p>	<p>Aika</p>	<p>Noi 45 minuuttia</p>
---------------------	------------------------------	--------------------	-------------------------

Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen päättyessä osallistujien tulisi pystyä: <ol style="list-style-type: none"> 1. Muotoilemaan viestit NVC-tarkistuslistan mukaan. 2. Erottamaan tosiasiat virheellisistä minäviesteistä. 		
Tehtävään tarvittava materiaali	3 videota väkivallattomasta kommunikaatiosta		
Sisältö	 <p>https://www.youtube.com/watch?v=8ltr_JUKXiA https://www.youtube.com/watch?v=KuuLF1b11Pw https://www.youtube.com/watch?v=tYDa8Zl0AMg</p>		
Toteutus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Katsot 3 lyhyttä videota 3 eri osapuolen välisestä keskustelusta 2. Tavoitteena on käyttää väkivallattomia viestintästrategioita täydentämään sitä, mitä videossa olevan henkilön tulee sanoa luodakseen yhteyden toiseen. 3. Keskeytän videon hetken kuluttua ja sinun tehtäväsi on täydentää se. 4. Kirjoittakaa pareittain, kuinka antaisitte viestin. 5. Jaa ryhmä pareiksi. 6. Anna aikaa noin 45 minuuttia yhteensä 7. Kerro, mitä tapahtuu jälkepäin: tulet kysymään heidän viestinsä. 		
Arviointi	Ryhmät esittävät ratkaisunsa. Ohjaaja näyttää ratkaisun näyttämällä lout videosta.		

Liite I: Tarkistuslista tarkkailu versus tuomio (pöytä 1)



Observations:

- I **notice** that I...
- I **see** that I...
- I **hear** you sigh now
- I **see** that the deadline has passed and I didn't receive the document

Judgements:

- I **think** that **you**.....
- I **assume** you...
- I can tell **you** don't find it interesting
- I **see** **you** don't care!

Liite II: Harjoittele tarkkailua versus tuomiota (pöytä 1)

Käy läpi lauseet ja pohdi, mikä on todellinen havainto. Ympyröi numero, joka on mielestäsi todellinen havainto. Muotoile uudelleen ne, joita et ympyröinyt.

1. Huomaan että muut ihmiset eivät ymmärrä minua.
2. Kuulen sinun sanovan, että olen pois liian usein.
3. Huomaan, että ABB ryhmä suhtautuu ehdotukseeni välinpitämättömästi.
4. Kun saavuin konferenssihuoneeseen, laitoin pöydät U-muotoon kysyessäni sinulta tänä aamuna.
5. Huomaan, että tulen hiukan epäluuloiseksi, kun sanot, että sinulla on suunnitelmia itseopiskelupäivää varten.
6. Oletko samaa mieltä kanssani, kun sanon, että tätä mallia on joskus hankala käyttää?
7. Kuulen kollegoideni sanovan, että se on ok.
8. Huomaan, että mielipiteeni suurempaa merkitystä ei tunnusteta.
9. Huomaan, että kaikkien työntekijöiden työmäärä on korkea.
10. Huomaan, että minulla on vaikeaa opiskelijoiden kanssa, jotka eivät halua tehdä mitään ylimääräistä opinto-ohjelman aikana tai sen vuoksi.

ratkaisu: 2 – 4 -6 -7 ovat oikein

Annex III: Harjoittele pyyntöä (pöytä4)

Ympyröi se numero, joka mielestäsi on oikea pyyntö. Muotoile uudelleen lauseet, joita et ympyrönyt.

1. Ainoa asia, jota todella haluan, on osoittaa enemmän sitoutumista ja vastuuta, onko se mahdollista?
2. Voisitko lykätä vastaustasi, kunnes olen tehnyt selitykseni?
3. Haluaisin pyytää vastausta viimeistään huomenna?
4. Haluatko lähettää minulle tekstin ajoissa, jos et pääse sinne?
5. Voitko kertoa minulle, mitä juuri kuultu minun sanovan?
6. Voitteko antaa minulle palautetta lähestymistavastani?
7. Haluaisin sinun kertovan minulle mitä tarvitset yksimielisyyteen pääsemiseksi?
8. Haluan sinun vapaasti sanoa mitä haluat läsnä ollessani.
9. Voitko kertoa minulle, mitä voin sanoa tai tehdä, jotta näyttäisin vähemmän hallitsevalta?
10. Haluaisin pyytää sinua auttamaan minua vähentämään työtaakkaa jonkin verran?

ratkaisu: 5 -7 – 9 ovat oikein

Liite III: Esimerkkejä korteista, joissa on tarpeita ja tunteita (pöytä 2 ja 3)

Tunteita, kun tarpeesi tyydytetään

RAKASTAVA	LUOTTAVAINEN	KIITOLLINEN	TYTYVÄINEN
myötätuntoinen	voimaantunut	arvostava	rauhallinen
ystävällinen	avoin	liikuttunut	selkeä
rakastava	ylpeä	kiitollinen	mukava
avosydäminen	turvallinen	vaikuttunut	keskittynyt
sympaattinen			sisällöllinen
hellä	INNOSTUNUT	INNOITTUNUT	yksimielinen
lämmin	hämmästynyt	hämmästynyt	täyttynyt
SITOUTUNUT	eloisa	kunnioittava	lempeä
sopeutuva	kiihkeä	ihmettelevä	hiljainen
valpas	hämmästynyt	ILOINEN	rento
utelias	sokaistunut	huvittunut	helpottunut
syventynyt	innokas	iloinen	tyytyväinen

lumoutunut	energinen	onnellinen	rauhallinen
viehättävä	innostunut	juhlava	tyyni
kiinnostunut	ajattelematon	tyytyväinen	rauhallinen
osallistuva	vilkas	kutkuttava	luottavainen
stimuloiva	intohimoinen	RIEMASTUNUT	VIRKISTYNYT
haltioissaan	yllättynyt	autuas	elävöittävä
kannustava	elinvoimainen	hurmioitunut	nuorekas
TOIVEIKAS		riemuissaan	uudistunut
odottava		ihastunut	levännyt
kannustava		elämäniloinen	palautunut
optimistinen		säteilevä	elpynyt
		haltioitunut	
		innoissaan	

Tunteita kun tarpeesi ei ole tyydytetty

PELKO	SEKAVUUS	NOLOUS	SURU
levoton	kaksijakoinen	hävettävä	ahdistunut
pelokas	hämmentynyt	harmistunut	hankala
aavistus	ymmällään	hämmentynyt	hätääntynyt
pelästynyt	epäröivä	syyllystynyt	huomaavainen
epäluuloinen	kadoksissa	häpeissään	epätoivoinen
paniikissa	ymmällään	itsetietoinen	surkea
kivettynyt	rikki	VÄSY	ärtyisä
pelottaa	POISSAOLEVIIN	voipunut	hylätty
epäilyttävä	vieraantunut	uupunut	hermostunut
kauhuissaan	syryssä	tyhjentyneet	ylikuormittunut
varuillaan	apaattinen	veltto	levoton
huolissaan	kyllästynyt	välinpitämätön	stressaantunut
HARMISTUS	kylmä	unelias	HAAVOITTUVUUS
törkeä	irrallaan	väsänyt	hauras
	kaukainen		vartioitu

tyrmistynyt
tyytymätön
ärsyyntynyt
kiivastunut
turhautunut
kärsimätön
ärtynyt
VIHAISUUS
raivoissaan
kiihottunut
välinpitämätön
vihainen
raivostunut
katkeruus

VASTENMIELISYYS

vihamielinen
järkyttynyt
halveksiva
tympääntynyt
pidättyvä
vihainen
kauhuissaan
vihamielinen
torjuva

hajamielinen
välinpitämätön
tunnoton
poistunut
kiinnostamaton
vetäytynyt

LEVOTTOMUUS

levoton
huolissaan
hämmähtynyt
häiriintynyt
häirityn
levoton
järkyttynyt

hätkähtänyt

yllättynyt

levoton

turbulentti

kuokuva

epämukava

levoton

hermostunut

kulahtanut
KIPU
tuskainen
sureva
tuhoutunut
suru

lohduton

satutettu

yksinäinen

surkea

pahoillaan

katuvainen

SURU

masentunut

epätoivoinen

masentunut

pettynyt

lannistunut

turha

synkkä

raskassydäminen

toivoton

melankolinen

onneton

kurja

avuton
epävarma
epäluuloinen
varautunut
herkkä
tärisevä

KAIPUU

kateellinen

mustasukkainen

kaipaava

nostalginen

kaihoisa

YHTEYDET
hyväksyntä
hellyys
arvostus
kuuluminen
yhteistyö
viestintä
läheisyys
yhteisö

YHTEYDEN
jatkuvuus
turvallisuus
vakaus
tukee
tuntea ja tulla
tunnetuksi
nähdä ja tulla

REHELLISYYS
aitous
eheys
läsnäolo

LEIKKI
ilo
huumori

TOTEUTUS
elämän
tietoisuus
juhla
haaste
selkeys
kompetenssi
tietoisuus
panos

kumppanuus	nähdyksi	RAUHA	luovuus
myötätunto	ymmärtämisä ja	kauneus	löytö
huomio	tulla ymmärretyksi	armahdus	tehokkuus
johdonmukaisuus	luottamus	helppous	kasvu
empatia	lämpö	harmonia	toivo
osallisuus		inspiraatio	oppiminen
läheisyys	Fyysinen	järjestyksessä	suru
rakkaus	hyvinvointi		osallistuminen
vastavuoroisuus	ilma	AUTONOMIA	tarkoitus
hoitaa	ruokaa	valinta	itseilmaisun
kunnioitusta /	liikkuvuus / liikunta	vapaus	stimulointi
itsetuntoa	lepo / uni	itsenäisyys	asia
	seksuaalisen	avaruus	ymmärtäminen
	ilmaisun	spontaani	
	turvallisuus		
	suja		
	kosketus		
	veteen		

Kuka tahansa voi ladata ja kopioida tämän sivun sisällön CNVC: lle seuraavasti:

(c) 2005: Väkivallattoman viestinnän keskuksen

verkkosivusto: www.cnvc.org Sähköposti: cnvc@cnvc.org Puhelin: + 1.505-244 -4041