

De GC Dansvloeren

door Bridget Belgrave en Gina Lawrie

voor het leren en oefenen van GC in workshops en trainingen, in oefengroepen en thuis

Wat het zijn

De GC Dansvloeren zijn ruimtelijke modellen van grote kaarten op de vloer. In verschillende samenstellingen beelden ze GC processen uit, die we 'dansen' noemen. Elke kaart vertegenwoordigt een stap in de communicatiedans. Deze stappen kunnen in iedere mogelijke volgorde gebruikt worden ter ondersteuning van authentieke, vloeiende, bewuste communicatie.

GC studenten doorlopen de stappen vaak gecoacht door een trainer of gesteund door mensen in hun oefengroep.

Er zijn negen 'dansen', ieder bedoeld om bewustzijn en vaardigheden te ontwikkelen op een bepaald gebied van GC. Vier ervan zijn 'Binnen-Buiten Dansen' voor het uitspelen van een dialoog. De vijf andere zijn 'Binnen Dansen' voor transformerende innerlijke processen.

<i>De 'Binnen-Buiten' Dansen</i>	<i>Voor het uitspelen van een dialoog</i>
Fase 1: 13 Stappen	Basisvaardigheden leren en oefenen
Fase 2: Integratie en Verbinding	Het eigen maken van het proces en leren verbinding tot stand te brengen
Fase 3: Vloeiend	Mededogend blijven ongeacht de situatie
'Connect with Respect' Dans	De 13 Stappen Dans aangepast voor jongeren en introductiegroepen
<i>De 'Binnen' Dansen</i>	<i>Voor transformerende innerlijke processen</i>
De Zelf Mededogen Dans	Tijd nemen voor zelfzorg, innerlijke helderheid en zelfbekrachtiging
De Woede/Schaamte Dans, ook voor Schuld en Depressie	Woede en schaamte transformeren in constructieve stimuli om weer contact te maken met wat echt belangrijk is
De Opvoeder/Kiezer Dans	Iets wat je gedaan hebt en waar je spijt van hebt onderzoeken op een manier die leidt tot werkelijke zelfacceptatie
De Ja/Nee Dans	Voorbij innerlijke conflicten en onzekerheid komen tot een beslissing waar je geen spijt van hebt
De 'Transformeren van Pijn van Onvervulde Behoeften in Schoonheid van Behoeften' Dans	Het transformeren van pijn van onvervulde behoeften in schoonheid van behoeften, om diepe pijn uit het verleden te helen

Wat ze je bieden

- een heldere, praktische methode om GC te leren en te oefenen, die wereldwijd is beproefd en uitgetest
- ondersteuning bij het oefenen van GC die je begeleidt zonder je te beperken
- een niet-lineaire benadering, met flow, vrijheid, diepgang en helderheid
- een manier om fysieke, auditieve en visuele leerstijlen te integreren
- actief en reflectief leren
- helderheid dat 'luisteren naar je oordelen en verwijten' een integraal en essentieel onderdeel is van GC processen
- bewustzijn van drie manieren van communiceren: 'mezelf uiten', 'anderen ontvangen' en 'verbinden met mezelf'
- de subtiliteit, levendigheid en flexibiliteit verkregen door vrijelijk en bewust tussen deze drie vormen te bewegen
- een kans om getuige te zijn van het innerlijk en uiterlijk proces van een ander en dat te ondersteunen