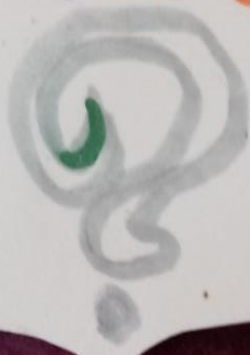


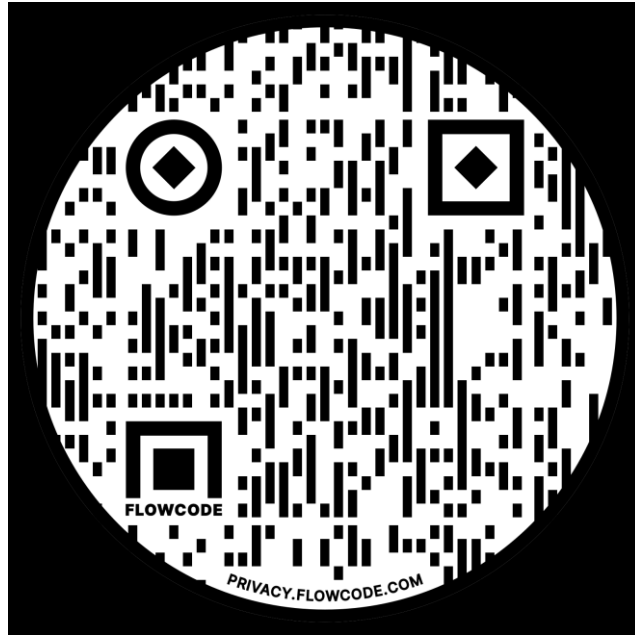
Holt Rita

Mi a GÖR

a nem az EMK kommunikáció



2020



LINK

Magamról

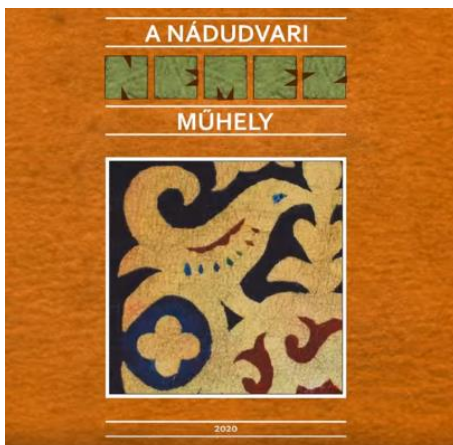


Az egyik legrégebbi és legszebb segítőszakmában dolgozom, tanár vagyok. Több, mint három évtizede tanítok angolt, elsősorban a felső- és felnőttoktatásban.

A kapcsolatok, a kommunikáció és a fejlődés tanárként és családayaként is a legfontosabbak az életemben. Nagyon érdekelt mindig a pszichológia, elsősorban az önismeret és a személyiségfejlődés, ezért a tanítás mellett folyamatosan tanulok is.

2004-2006 között elvégeztem egy kétéves Együttműködő/Erőszakmentes Kommunikációs (EMK) trénerképzést Jónai Éva Havánál, az első magyar nemzetközi EMK trénernél. Részt vehettem Marshall Rosenberg, az EMK modellt kidolgozó amerikai pszichológus intenzív tréningjén is. Mindkét képzés meghatározó hatással volt rám, megtapasztalhattam a másokhoz és magamhoz kapcsolódás új minőségét és egy új tudatosságot. Számos önismereti csoportban vettem részt (NLP, művészetterápia, mediáció stb). Tanulásom következő, meghatározóan fontos állomása volt, hogy elvégeztem a Károli Egyetem mentálhigiénés segítő szakát.

A Hagyományok Háza egyéves Népi játszótérvezetői képzésén megvalósíthattam azt a régi álmomat is, hogy kipróbáljak minél több alkotási módot. Itt szerettem bele a nemezelésbe. A nemzetközi hírű nádudvari szakiskolában egy kétéves képzésben tanulhattam a szakma nagyjaitól és a társaimtól. Ott készült rólam ez a kép 2017. adventjében, első takarómmal. Életem egyik legboldogabb pillanata volt ez!



2020-ban készült egy könyv a nádudvari nemezelőkről, aminek a lapozgató változatát [ITT](#) lehet megnézni.

Akik csodálkozva hallgatják lelkesedésemet a nemezelésről itt kaphatnak egy kis bepillantást abba, hogy milyen sokszínű és gazdag ez a világ.

Gyorsan pörög, de meg lehet állítani.
A 116-117 oldalakon van az én bemutatkozásom

„Mi a szösz a NemezEMKommunikáció?”¹

Csodálatos megtapasztalás volt, hogy a nemezéléstől mennyi önismeretet tanulhatok, mennyi új összefüggést veszek észre a kapcsolatokról és a kommunikációról is.

Ez a felismerés vezetett arra, hogy elkezdtem az EMK tréningjeimen is használni a színes gyapjút és a saját gyártmányú nemez tárgyakat.

Mivel az alkotás folyamata legalább annyira fontos, mint az elkészült tárgyak, ezért a tréningjeimnek szerves része, hogy a résztvevők maguk is alkotnak egy-egy kisebb nemez tárgyat.

Ezt a tréninget neveztem el nemezEMKommunikációnak, ennek az összetett módszernek a megismerésére hívlak készülő könyvemben, melynek címe:

Ha többet szeretnél megtudni a tréningről írd, vagy hívd.

hoosrita@gmail.com 06 30/4055673

Remélem, hamarosan találkozunk egy NemezEMK tréningen,
amire **ITT** tudsz jelentkezni.



¹ A könyv részletes Tartalomjegyzékét a Mellékletben lehet megnézni

NemezEMKommunikáció - több, mint Nemez + EMK²

„A hasonlóságaink alapján találkozunk össze,
és a különbségeink felfedezésével
és tiszteletben tartásával növekszünk.”
Virginia Satir

Mi a „szösz” is a nemezEMKommunikáció?

A nemezEMKommunikáció lényegét elég nehéz megmagyarázni még annak is, aki ismeri a nemezt és/vagy az Együtműködő/Erőszakmentes Kommunikációt, az EMK-t. Aki sem a nemezről, sem az EMK-ról nem hallott még annak meg szinte lehetetlen néhány mondatban elmondani a nemezEMKommunikáció mibenlétét. Leginkább megélni, megtapasztalni lehet. A magyarázatra mégis szükség van ahhoz, hogy ez a megélés, megtapasztalás létrejöhessen, hogy eljőjenek az emberek egy nemezEMKommunikációs tréningre. Ez a legfőbb célja ennek a könyvnek.

Hasonlóságok

A nemezEMKommunikáció, - rövidebben nemezEMK, - összegyűrja a nemezelést az EMK-val, vagyis két olyan területet, melyeknek lényege a kapcsolódás és a kommunikáció. Sok minden más is közös ebben a látszólag olyan különböző két dologban, és minél többet foglalkozom velük, annál több ilyen közös vonást találok.

Íme a lista, amit eddig összeírtam, hogy mi minden közös a nemezelésben és az EMK-ban. Biztos lehet még bővíteni.

áramlás, békesség, bizalom, együttműködés, elfogadás, empátia, erőforrások, érzések, fejlődés, felelősség, fenntarthatóság, figyelem, gyógyítás, hagyomány, holisztikus látásmód, játék, jelenlét, jelképek, kapcsolatok, kapcsolódás, két agyfélteke összekapcsolódása, kommunikáció, kölcsönös függőség, közösség, kreativitás, megfigyelés, nyitottság, önismeret, önfejlesztés, öröm, ősök, őszinteség, összefüggések, spiritualitás, szabadság, szeretet, színek, találkozás, tisztelet, világkép...

A nemez és az EMK között van még **három nagyon fontos hasonlóság**³

- A gyökerek mindkettőnél több ezer évesek, azaz a letelepedett, földművelő, patriarchális és magántulajdonon alapuló kultúrákat megelőző időkre nyúlnak vissza
- Újra felfedezésük a 60-as 70-es években történt
- Ez az újrafelfedezés mindössze néhány ember hősiességével kezdődött, akik kilépve a biztonságos, megszokott keretektől töretlen hittel kutattak, tanítottak és alkottak, és mára több ezer követőjük van világszerte.

Ezek hát azok a „hasonlóságok”, amik ezt az egymástól látszólag annyira különböző két területet „összehozta”, amiket én közösnek találtam közöttük

² Ez a rész a készülő könyvem egyik fejezete

³ Ezekkel a témákkal még bővebben foglalkozom a „Minden mindennel összefügg!” fejezetben

Különbségek

*Gondolkodásunk elválaszthatatlan
a beszélt és a látott nyelvtől.
Árvai Anikó, Vetró Mihály*

Az EMK és a nemezelés közötti különbségek, - amiknek „*felfedezésével és tiszteletben tartásával fejlődhetünk*” -, sokkal nyilvánvalóbbak, mint a köztük lévő hasonlóságok.

Az EMK-ban a szavaink azok az ablakok, amiken keresztül láthatjuk a világot és a világ is láthat minket. Emellett a szavaink ablakai sokszor őseink világképére is rányílnak és az egész emberiség tudásához is kapcsolnak minket, ha vesszük a fáradságot, hogy „lemossuk” őket egy kicsit.

A gyapjú és a nemez ahhoz segítenek hozzá, hogy a szavakon túli „nyelveket” is jobban megértsük, azaz értsük meg a színek, a minták, a jelképek, a számok, az ének, a mozdulatok, és az alkotás nyelvét is. Mióta nemezelek, rengeteg új ismeretet szereztem, és lenyűgöz az a gazdagság, ami ebben a tudásban, ebben a szerves kultúrában feltárul.

Összegezve: a nemezelésben az alkotás folyamata és tárgya által tapintható, látható formában fogalmazzuk meg azokat az értékeket, amiknek kifejezéséhez az EMK szavakat használ. Az egyik nyelve „látható”, a másiké a „beszélt”.

A beszélt és a látott nyelv együttes használata mindkét nyelvet gazdagítja, és ezáltal gazdagodik tudásunk a világról és önmagunkról is.

Kapcsolódások

A gyapjú és a nemez segítik az ÉRzéseinkhez való kapcsolódást. Az anyag finomsága-durvasága, színe, mérete és formája egyaránt támogat minket abban, hogy különböző ÉRzékszerveinken keresztül ÉRjünk el az ÉRzéseinkhez. ÉRtsük meg és ÉRtékeljük őket. Engedjük, hogy elÉRjenek a szívünkhöz.

Hogyan kapcsolódik egymáshoz az ÉRzelem és az ÉRtelem? A szív és az agy? Mivel is ÉRintkeznek? Az ÉRrendszerrel! És hogyan ÉR el a vékony kis ÉR az óceánig? Mi az ÉRtérte az egyiknek és mi a másiknak? Kicsit talán erőltetett ez a sok ÉR a fenti mondatokban, de ÉRdemes lehet elgondolkoznunk, hogy milyen szavainkban van még ez a két betű és vajon miÉRT?

És hogy ne csak a magyar nyelvvel játszadoznunk el, itt egy szép angol példa is a szavak véletlen (?) egybeesésére. Az angol „felt” szó nemcsak a „nemez”-t jelentő főnév, de igealak is, a „feel” (érez) ige 2. és 3. alakja, magyarul „érett”. Így a nemezEMK angol megfelelője a „Felt Communication” azt is jelenti, hogy „Érett kommunikáció”. Ez pedig elég közel áll a „Szív kommunikációjához”, azaz az EMK-hoz.

Az elmúlt évszázadokban a nyugati kultúrkörben élők többsége nagyon eltávolodott ezektől a szavakon túli „nyelvektől”, bár szerencsére még mindig vannak, akik őrzik ezeket a kincseket, az ősi tudást. Keleten sokkal inkább a köztudat része maradt mindez. A nemez tehát egyszerre kapcsol minket a keleti kultúrához és keletről jött őseink kultúrájához.

Egyre többen gondoljuk úgy világszerte, hogy érdemes a kétféle kultúrát és kommunikációt összekapcsolni, érdemes tanulnunk egymástól, hiszen egyre sürgetőbb, hogy megtanuljunk békében együtt élni.

Nem vagyok egyedül

Sokan mások is gondolják azt, hogy a nemeznek, a nemezelésnek mélyebb üzenete van. A gyapjúsálaknak ezt a „látható” és tapintható üzenetét gyönyörűen fogalmazták meg a Türi testvérek, Emese és Enikő, két kiváló nemezelművész és oktató:

„A nemezelés tanít bennünket.

A gyapjúsálak példát mutatnak, mit kell tennünk azért, hogy időtállóan, szellemi hagyatékunkat hordozva, tisztán és békességben éljünk világunkban. Önmagában egy gyapjúsál nem sokat ér, könnyen elveszik, nem tudja azt a meleget és védelmet nyújtani, amit egy családnyi, egy közösségnyi, vagy akár egy nemzetnyi gyapjúsál az összenemezélődésével létrehoz.

Egy nemezben egy gyapjúsál nem válogatja meg szomszédját, hanem segíti, felkarolja azt, kit az élet melléje sodor, s szorosan fogja a kezét az idők végezetéig.

Ezért számunkra a nemez az egymás iránti szeretetet, tiszteletet és elfogadást sugározza.”

Békesség, összefogás, szeretet, tisztelet és elfogadás ... Ezek az EMK legfontosabb értékei is. Amikor rábukkantam erre a hitvallásra⁴ nagy örömet éreztem: más is úgy látja, hogy a gyapjú, a nemez és a nemezelés folyamata „tanít” és „példát mutat” a kapcsolatainkban.

Hasonló megerősítést kaptam az EMK trénerársaim visszajelzéseiből is a nemezeléssel egybekötött tréningjeim után. Kettőt idézek ezekből.

Redő Julival együtt tanultunk 2004-2006 között az első társtrénerképző csoportban. Mára maga is tapasztalt tréner, a Kompátia életkerekítő c. könyv és társasjáték társszerzője.

Juli egy fényképet is mellékel a visszajelzéséhez, amit az EMK 4 elemét jelképező 4 színű karkötőt készítő gyakorlat után küldött:

„Ahogy hordom a karkötőt a következő hatást tapasztalom, és el tudom képzelni, hogy ez másokra is így hathat:

- *Valahányszor ránézek a tárgyra, eszembe jut, amit az EMK-ról tanultam ezen az alkalmon,*
- *Nem csak ez a tudás idéződik fel, hanem az öröm és a közösségi élmény is ahogy ott voltunk!*
- *Tudjuk, hogy ha örömmel tanulunk annak még intenzívebb a hatása!*
- *Sőt, a bátorítást is érzékelem magamban valahol: Ha ezt a tárgyat létre tudtam hozni, akkor az EMK-t is képes leszek beépíteni az életembe.*

Mindez talán nem mindig tudatosul így, de a hatását akkor is kifejtheti.”



Strasser Kata tagja volt annak a kis önfejlesztő csoportnak, amelyik az 1996-os konferencia után éveken keresztül heti rendszerességgel tanulta- gyakorolta az EMK-t. Ők lettek az első magyar trénerok. Jónai Éva Hava halála után ismét alakult egy hasonló kiscsoport, amiben már én is résztvevő lehetek, és ahol kipróbáltunk néhány ilyen „összegyűrt” gyakorlatot is. Kata arról a gyakorlatról írt, amiben a megfigyelés négyféle módjának érzékeltetéséhez nemez szívet készítettünk, és azt félbevágva füleket kaptunk.

„Nekem már több, mint 20 éve az életem része az EMK. Nagyon élveztem, hogy a gyapjúval és a nemizzel mennyire élővé lesz ez a modell.

A nemez szív készítése közben azt is megtapasztaltam, hogy egy új dolog megismerése, tanulása közben mennyi energiát, erőt ad az, hogy közösen csináljuk, hogy tudok segítséget kérni, ha elakadok és kapok pozitív megerősítést, ha jól haladok. Erre majd jobban odafigyelek trénerként is.”

Ezek a „pozitív megerősítések” nekem is sok energiát, lendületet adnak.

⁴ Nemezelművészet, szerk.: Nagy Mari – Vidák István

Miben és hogyan gazdagít a NemezEMK?

Miért is érdemes „összegyűrnünk” ezt a két, önmagában is nagyon értékes dolgot, az EMK-t és a nemezélést?

Alkotás – Új az EMK-ban?



Bár az EMK trénerek nagy számban használnak különböző tárgyakat (pl bábokat, füleket), ezeket a tárgyakat általában készen veszik. Mégha a trénerek készítenek is saját tárgyakat, a tárgy megalkotása nem része a tréningnek, én legalábbis nem tudok ilyenről.

A nemezéléssel hasznos eszközöket, kellékeket hozunk létre az EMK megértéséhez és gyakorlásához. Az alkotás folyamata szerves része a tréningeknek, általa jobban megérthetünk bizonyos összefüggéseket, sőt rendszerint új felismeréseink is születnek. Összekapcsolódik a két agyfélteke, együttműködés van a gondolataink és érzéseink között. Egész lényünkkel vagyunk jelen.

**Tehát nemcsak az eredmény, a tárgyak a fontosak:
az alkotási folyamat maga is lényeges eleme a tréningnek.**

Mialatt a gyapjúszálak egyre szorosabb kapcsolatba lépnek egymással és kialakul a forma, megteremtődik a minták és a színek összhangja, különleges kapcsolat jön létre az alkotó, az anyag és a tárgy között is. Az alkotó folyamat során a tárgy által jelképezett fogalomhoz is egy új minőségben kapcsolódunk. A fülek gyártásánál például felismerhetjük, hogy fel kell vágnunk a nemezéből készített szívünket, ha füleket szeretnénk. Ahogy a másik ember igazi meghallásához is meg kell nyitni a szívünket.

Maga a folyamat is sok mindenre rávilágít. Rácsodálkozhatunk a kommunikáció, a kapcsolatok természetének általános szabályszerűségeire, amelyek egyaránt érvényesek a gyapjúszálakra és ránk emberekre is. Nálunk, embereknél is szükség van a „kémia”, -ami lehet kedvező, az életet tápláló (lúgos), vagy kedvezőtlen, roncsoló (savas). Semlegesen nagyon nehezen jöhet létre kapcsolat két gyapjúszál vagy két ember között. A „kémia” nyitja meg a pikkelyeket a gyapjúszálon, és ez nyitja meg a mi pikkelyeinket is, ez segít levetni a páncélokat, letenni a pajzsokat, majd az álarcokat is.

Elég nyilvánvaló az is, hogy igazi, tartós összetartozás az embereknél is sok-sok munkát, „gyúrás” igényel. Eközben összemosódnak kissé a színek is, mert az összekapaszkodásban hatással vagyunk egymásra. A hőmérséklet is fontos: a meleg meggyorsítja a folyamatot a nemezélésnél. Ahogy a szeretet is.

A nemezEMK ötlete ezekből a felismeréseimből született meg a, miközben a (számomra) gyönyörű kis tárgyakat készítettem az EMK tréningjeimhez. Ezek a maradandó alkotások

különösen értékesek nekem, mert tanárként a munkámnak ezelőtt soha nem volt kézzelfogható eredménye. Csak a remény van bennem mindig, hogy a tanítványaim lelkében-szemében-tudatában marad valami nyoma az együtt töltött óráinknak. És bár továbbra is hiszem és vallom, hogy a tanári munka az egyik legszebb, legkreatívabb és leghasznosabb hivatás, több mint három évtizednyi tanári munka után vágyom valami kézzelfogható, megcsodálható eredményt adó tevékenységre is.

A nemezelésnél, - mint minden alkotásnál - nagyon fontos az alkotóerő és a képzelet: a kreativitás. A kreatív hozzáállás fontos az EMK gyakorlásánál is, hiszen a sokszínűség, a többféle megközelítés és megoldás lehetősége alapvetően fontosak itt is. A nemezelés tapinthatóvá és láthatóvá teszi ezt. Ezek az élményeim és felismeréseim inspiráltak arra, hogy egy olyan tréninget „gyúrjak” össze, ahol a lelki-szellemi folyamatok mellett az érzékeinket és egész testünket is használjuk és minden alkalommal készül valami aprócska tárgy is, amiknek készítése során megtanulunk egy-egy nemezelési technikát is.

Önismeret, önfejlesztés, kommunikáció – új a nemezelésben?

Természetesen a nemezelésben nagyon is jelen van az önismeret, az önfejlesztés és a kommunikáció is. Egyik sem új elem. A nemezelésnek éppen ez a tartalma az, ami annyira alkalmassá teszi arra, hogy gazdagítsuk vele az EMK-t.

Újdonságnak számít viszont a nemezelemK-ban az, hogy itt az EMK elmélete és a gyakorlatai lehetővé teszik, hogy tudatosítsuk, szavakba öltssük és ezzel felerősítsük ezeket az önismereti, önfejlesztő elemeket és folyamatokat.

Lehet, hogy a tárgyak kissé lassabban készülnek így, de a lelki folyamataink felgyorsulása, gazdagodása bőséges kárpótlást ad ezért az „idővesztéséért”.

Ha összességében tekintjük a két oldalt – az alkotást és az önfejlesztést, kommunikációt-, akkor biztos vagyok benne, hogy a kettő együtt sokkal hatékonyabb, tehát gyorsabb is, mintha külön-külön foglalkozunk életünknek ezzel a két fontos területével.

Hosszabb távon a két terület közös gyakorlásával a két terület külön-külön is gyorsabbá, hatékonyabbá válhat.

Például egy „empátia mécses” mellett sikeresebben tudunk igazi empátiát adni és kapni. Vagy a „zsiráf” nyelv segítségével jobban haladunk a közös alkotásainkkal, munkáinkkal, legyen szó egy nemez takaró készítéséről, egy lakásfelújításról vagy egy munkahelyi projektről.



Tanulás? Terápia? Tréning!

Azt gondolom, hogy a nemezEMK tréningekben van némi élménypedagógiai elem is, hiszen itt is élményeken keresztül tanulunk, fejlődünk. Kicsit hasonlít a művészetterápiára is, abban, hogy a belső világunkat színekben, mintákban és formákban hozzuk ki a külvilágba. Mégsem mondanám egyiknek vagy másiknak, mert ugyan történik tanulás is, és sokszor akár gyógyulás is, a nemezEMK-ban a hangsúly a megismerésen és a fejlődésen, a kommunikáción és a kapcsolatainkon van.

A tréning szó az, ami a legjobban kifejezi, hogy miről szól a nemezEMK. Az angol „training” (edzés) a latin *trahere* húz, von ’igéből származik. Ennek egyik további származéka a „train” főnév is, a vonat jelentéssel. A vonathoz hasonlóan a tréningek és a trénerek is elhúznak minket valahová, A-ból B-be. Remélhetően nem vontatnak vagy vonszolnak.

A szótár szerint a „training” magyarul sokféle módon fordítható, lehet válogatni:

- nevel, oktat, betanít, gyakoroltat, idomít
- edz, treníroz, gyakorlatoztat
- irányít, felfuttat, alakra nevel
- beirányít, szegez
- képez, kiképez

A „trainer”, vagyis a „tréner” jelentése edző, oktató.

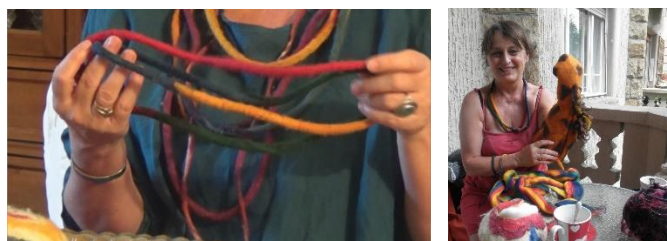
Érdekes, hogy a szintén edzőt jelentő „coach” szó is egy járműre vezethető vissza, méghozzá ez egy magyar eredetű szóból a „kocsi”-ból származik, pontosabban a kócsi szekérből. Szekér, postakocsi és távolsági busz volt a szó eredeti jelentése az angolban, és lett belőle később edző is. Ebből fejlődött ki mostanra a „coach” szakma, amit magyarul is így hívunk. Néhány évszázad múlva visszakerült tehát hozzánk a szó, azonban a „coach” és a „coaching” szavakat már nem szokás magyar helyesírással írni.

Ennek a szónak az új jelentése: személyiség- és kompetenciafejlesztő szakember és személyre szabott szaktanácsadás. Többnyire az üzleti világban van jelen, ott is elsősorban a vezetőknek jár. És aranyáron vannak az óradíjak.

Azt remélem, hogy a nemezEMK tréningek sokkal- sokkal szélesebb körben adhatnak majd hasonló tudást és élményt. Már egész fiatal kortól.

Ahogy a testi egészségnél is a megelőzés a legjobb módszer, úgy a lelkiegészségünknel is a megelőzés a legjobb, a leghatékonyabb. Az ideális ezért az lenne szerintem, ha a most születő gyerekek már anyanyelvüként tanulnának „zsiráful” is és „kreatívu” is. Vagyis anyanyelvüként tanulhatnák az EMK-t és az alkotást.

A nemezEMK terjesztésében ezért a fő célcsoportjaim a szülők, nagyszülők és az óvónők, tanárok.



Miért különösen alkalmas a nemezelés tréningek kiegészítésére?

- **Megszakítható folyamat**

A nemezelés folyamata több ponton is megszakítható, ami lehetővé teszi, hogy teret kaphassanak a kommunikációs gyakorlatok és az elmélethez kapcsolódó magyarázatok.

- **Otthon is befejezhető**

Mivel a nemezelés folyamata megszakítható, az utolsó munkafolyamatok – a gyúrás befejezése és a díszítés (hímzés, rátétek, festés) - otthon is elvégezhetőek. Nem kell tehát azon izgulnunk, hogy a tárgyat nem sikerül befejeznünk a tréning alatt.

- **Eszközigénye is minimális**

A nemezelés azért is folytatható otthon, mert nincs hozzá különleges eszközökre szükségünk.

- **Rugalmasság és egyensúly**

A nemezelésnek ezek a jellemzői kellő rugalmasságot biztosítanak a tréningek tervezésénél és tartásánál, és így megteremthető egy olyan egyensúly az áramlás és az eredményesség között, ami nagyon fontos a tréning sikeressége szempontjából.

+ 1 Bónusz előny

A tréning során olyan tárgyakat készítünk, amiket használhatunk a mindennapjainkban ékszerként, játékként stb. Ajándéknak is nagyon jók. Nem kell ezeket elsuvasztanunk egy fiók mélyére, nem a felesleges tárgyainkat szaporítjuk velük.

Nekem személy szerint állandó örömforrás látni magam körül a magam alkotta színes nemez tárgyakat. A fekete-fehéreket is 😊



NemezEMK ÁBC

Hol van a hangsúly?

Mi a fontosabb, min van a hangsúly a nemezEMK-ban?

Pontosabban: melyikre jut több figyelem, több idő a tréningen?

A nemezelésre vagy az EMK-ra?

A válasz összetett, mert valójában többféle nemezEMK tréning van, és ezek mindegyikénél más a két terület súlya, szerepe.

NemezEMK–A

Az EMK-n van a nagyobb hangsúly

A nemezEMK eleinte az EMK egy változatának indult, amikor az EMK tréningjeim részévé vált a gyapjú és az általam alkotott nemez tárgyak használata. Ez később kiegészült azzal, hogy a résztvevők is készítenek egy- egy apró nemez tárgyat.

A gyapjúdarabkák, a szalaggyapjú csíkok, gombolyagok, vagy a nagyobb paplan gyapjú darabok jelképezhetik az érzéseinket, a szükségleteinket vagy modellek készítésére is alkalmasak lehetnek, például gyapjúval jelölhetjük ki a határainkat, a belső tereinket vagy az EMK lépéseit, elemeit.



Az általam készített tárgyak (pl labda, ülőpárna, bábuk stb) az EMK elemeinek megértését, gyakorlását segítik és egy folyamatosan bővülő-bővíthető eszköztárat alkotnak. A résztvevők által készített kis tárgyak (apró golyó, karkötő stb) mindig az adott tréning témájához kapcsolódnak, és elkészítésük nem több, mint 15-30 perc.

A nemez tárgy készítésének folyamata egy mélyebb, szavakon túli megértést ad, a tárgy maga pedig kedves emlékeztető a tréning témájára és egyben hasznos eszköz az EMK gyakorlásához, vagy akár tovább tanításához. Közismert, hogy a legjobb tanulás a tanítás.

Sokan adják tovább a tréningeken tanultakat családjuknak, barátaiknak, kollégáiknak és tanítványaiknak is, és ebben továbbadásban egy apró „szemléltető” eszköz sokat segíthet. Segíthet a magyarázatban is, és lehet a beszélgetés kiindulópontja is. „Jé, de jópofa ez a karkötőd!” „Igen, én készítettem egy tréningen, ahol”

Kiknek szól, kiknek hasznos a nemezEMK-A?

Hatékony és élményszerű alapozás

- mindenkinek, aki először ismerkedik az EMK alapelemeivel
- bárkinek, aki már ismeri az EMK alapelemeit, de szeretné azokat elmélyíteni egy új, egyedi megközelítésmóddal – „Ismétlés a Tudás (sokszor unalmas) Édesanyja”, avagy „Zsiráfnyelv újrakezdőknek”

NemezEMK-B

A nemez és az EMK egyensúlyban vannak



Az EMK rész itt összetettebb, mint az „A” tréning alapozó témáinál, mert itt már az EMK elemeinek ismeretében valamilyen bonyolultabb témáról szól a tréning, például a düh kezelése, a megbocsájtás, a hála stb.

A szavakon alapuló EMK-s rész itt sem rövidebb, a tréning egésze lesz a hosszabb, egy egész nap.

Ezen a tréningen egy nagyobb tárgyat készítünk, például egy bábút, lámpát, labdát vagy ülőpárnát. A tárgy formája, funkciója lazábban kapcsolódik az adott EMK témához, inkább a színek és a minták azok, amikkel mindenki képileg kifejezheti, hogy hogyan él őbenne az a téma.

Kiknek szól, kiknek hasznos a nemezEMK- B?

Ez a tréning elsősorban azoknak szól, akik már megtapasztalták a NemezEMK-A tréning előnyeit és nyitottak arra, hogy a nemezelés „egyenrangú” társa legyen az EMK-nak.

Az „A” és „B” tréningek összefoglaló táblázata

nemezEMK-A		NemezEMK-B	
EMK téma	NEMEZ tárgy	EMK téma	NEMEZ tárgy
Az EMK elemei, lépései	karkötő	A NemezEMK-B témái összetettebbek, és arra épülnek, hogy a résztvevők ismerik a NemezEMK-A kommunikációs és nemezelő eszköztárát. Itt nagyobb a szabadság a készített nemez tárgy kiválasztásnál, mert elsősorban a színekkel és mintákkal kapcsolódunk a témához nem a formájukkal.	lánc
Megfigyelés	fülek		tároló
Érzések	golyó		labda (tömör vagy kitömött)
Szükségletek	háromszög		ülőpárna
Kérés	ujjbáb		kézbáb
Empátia	mécset		lámpa

Nemez EMK-C Pároknak

A nemez és az EMK egyensúlyban vannak

Papucskészítés közben született meg az ötlet: milyen jól lehetne ezt használni pároknál. És itt nem(csak) a pipogya férjekre aggatott gúnynév adta az ötlet alapját (bár kicsit az is belejátszott). A papucs az otthon és a család meghittségének és melegének az egyik jelképe. Aki készített már nemezpapucsot tudja, hogy mennyi döntést kell hoznunk: szín, forma, minta, a minta technikája stb. És vannak még talán ezeknél is fontosabb eldönténivalóink: Magamnak vagy a társamnak készítek? Meglepetés legyen vagy közösen tervezzük? Hasonlítson a két papucs vagy legyenek különbözőek? stb stb

Az „ikerpárna” egy másik olyan nemeztárgy, aminek az alkotása kiváló alkalmat adhat páros kapcsolataink javítására, gazdagítására. Az „ikerpárna” úgy készül, hogy lazán meggyúrt előnemezéből kivágunk egy mintát és az egyik párnán a kivágott mintát rakjuk körbe gyapjával, a másikon pedig a minta helyén maradt „lyukat” töltjük ki gyapjával. Például egy fekete lapból kivágunk egy kört. Ebből készülhet egy tetszőleges színű lap, a közepén egy fekete körrel és egy fekete lap, a közepén egy tetszőleges színű körrel. Itt is számos kérdésben kell/lehet döntenünk, szükséges egyeztetnünk.

Döntéseinknél érdemes átgondolnunk-átbeszélünk az egyes döntések előnyeit és hátrányait – a készített tárgy, az alkotási folyamat és a társunkkal való kapcsolat szempontjából. A látszólag apró részletek sokszor nagyon fontos dolgokat jeleznek. Érdemes utánanézni ezeknek a lényegtelennek tűnő apróságoknak, mert sokat elárulhatnak magunkról, a társunkról és a kettőnk kapcsolatáról. A mindennapok rohanásában erre a(z) (ön)vizsgálatra általában nincs időnk, ezért hasznos egyszer néhány órát szentelnünk az együtt-működésünk kereteinek megbeszélésére.

A hasznos felismerések mellett lesz még egy szép, meleg és teljesen egyedi papucsunk vagy egy gyönyörű ülőpárnánk is. Ennek a tréningnek lehet egyetlen pár a résztvevője, vagy maximum három pár. Ha több páros van, akkor a mediáció folyamatával is ismerkedünk.

Kiknek szól, kiknek hasznos a nemezEMK-C?

- **Pároknak** – szerelmeseknek (beleértve természetesen a házaspárokat is 😊)
- **Kettősöknek** – azaz két olyan szorosabban kapcsolódó embernek, akik nem párok: pl szülő-gyerek, barátok, munkatársak stb

Miért hasznos?

- Alaposabban megismerik egymás értékrendszerét
- Kialakíthatják kettőjük együtt-működésének a kereteit. A kötőjel nem helyesírási hiba! Fontos, megteremteni az egyensúlyt az EGYÜTT és a MŰKÖDÉS, azaz egyeztetés és a hatékonyság között. Egyik sem mehet a másik kárára, mert az hosszútávon mindenképp káros lesz a kapcsolatra.
- A tréning jó lehet „megelőzőként”, ha még nincs semmi komoly feszültség, csak hiányoznak a keretek. Vagy egyszerűen szeretnének közösen alkotni, minőségi időt együtt tölteni. Hasznos lehet akkor is, ha már van valami komolyabb konfliktus, amit a pár magában nem tud megoldani, pedig szeretné.

Nemez EMK-Cs csapatoknak

A nemezelés kapja a nagyobb hangsúlyt

Ez a tréning pont ellentétes irányból született, mint a NemezEMK-A.

Nemezelés közben, a takarók közös alkotása közben jött az a felismerés, hogy amikor igazán jól tudunk együttműködni az a megbeszélések szintjén felér egy EMK tréninggel. Ez olyankor van, amikor kellő időt adunk a keretek tisztázására és annak is, hogy mindenki elmondhassa a gondolatait – az érzéseivel és vágyaival együtt.

Közös egyeztetés még olyankor is meg tud valósulni, amikor a takarónak van egy gazdája. Ilyenkor is fontos figyelni arra, hogy a többiek egyenrangú alkotótársak, és nem fizetett segéd munkások, ezért fontos, hogy mindenki a magáénak (is) érezhesse az alkotást. A „Tulajdonosnak” van egy terve és alapvetően eszerint haladunk, de mindig vetődnek fel kérdések és ezeknél mindenki elmondhatja a véleményét. A végső döntés persze a Tulajdonosé, de a közös megbeszélés során világos lesz mindenki számára, hogy miért éppen ez a döntése. Egy ilyen közös munka igazi, felemelő élmény, ami építő az egyén és a közösség számára is.

Nemezeléskor sem megy persze mindig minden harmonikusan. A nemezEMK-Cs ötlete épp akkor született meg bennem, amikor egyszer kisebb-nagyobb konfliktusokat és feszültségeket éltem meg a közös alkotásban. Az okokon töprengve láttam rá, hogy a súrlódásainkat az okozta, hogy nem voltak tiszták a „keretek” és a célok. Nem tisztáztuk például azt, hogy mennyire szól a közös takaró az alkotók egyéni elképzeléseiről és mennyire a közös eredményről. A tisztázás elmaradása miatt a résztvevők a saját „keretüket” tartották meghatározónak: volt, aki végig szerette volna tartani az egyéni szabadságot és volt, aki egy idő után úgy gondolta, hogy alakul egy közös kép, és innen már szükség van egyeztetésre. Mindkét nézet működhet, a lényeg azonban az átláthatóság és az egyenrangúság. Közös döntés legyen, hogy melyik módon szeretnénk együttműködni.

Minden közös együttlét, közös cselekvés előtt érdemes tisztázni néhány fontos kérdést: cél, idő, erőforrások, döntéshozatal módja stb. Érdemes tisztázni azt is, hogy az eredmény mellett mennyire fontos a számunkra maga a folyamat és az, hogy mindez hogyan hat a résztvevők kapcsolatára. Lehet, hogy jobb, ha az ebéd kicsit lassabban készül és a torta nem lesz tökéletesen kerek, de a gyerekek is segíthetnek benne és közben jókat beszélget, nevetgél a család. Ugyanez igaz minden másra, így a nemeztakarókra is.

A NemezEMK-Cs két dologban különbözik egy szokásos közös takarókészítéstől.

- A Tréner segítségével tudatosítjuk a megbeszélések fontosságát, és előre megbeszéljük a kereteit is. Konfliktusok esetén a Tréner egyben mediátor is: biztosítja, hogy a felek elmondhassák érzéseiket, vágyaikat és ténylegesen meg is hallgassák egymást
- nincs a takarónak Tulajdonosa, aminek két fontos következménye van.
 - A döntéseket a csoportnak közösen kell meghoznia, ami sokkal hosszabb folyamat lehet, mint amikor a végső szót egy ember mondhatja ki.
 - Az előkészítő munkákat a tulajdonos általában már korábban megcsinálja (tervezés, előnemez, minták kivágása, festés stb), de ilyenkor ezeket is együtt kell megcsinálni.

Ez bizony egy többnapos folyamat. Az eredmény azonban nemcsak egy gyönyörű takaró, de számos értékes és a későbbiekben más helyzetekre is alkalmazható felismerés arról, hogy milyen kommunikációra van szükség ahhoz, hogy egy család, egy csoport egymásra érzékenyen figyelve tudjon együttműködni és emellett hatékony is legyen.

Kiknek szól, kiknek hasznos a nemezEMK-Cs?

- **Családoknak**

- Valamilyen fontos esemény megünneplésére: a takaró készítése már maga is egy ünnep
- Házasságkötés előtt: a vőlegény és a menyasszony a szüleikkel együtt készíthetnek egy takarót az ifjú párnak – manapság gyakran alig ismeri egymást a két család, ami komoly problémáknak lehet az oka később
- Családterápia helyett, ha a családtagok szeretnék időt adni maguknak és egymásnak arra, hogy átbeszéljék a határaikat, az értékeiket, a működési kereteiket még mielőtt ennek elmaradása komolyabb konfliktusokat idéz elő
- Családterápia kiegészítése is lehet a nemezEMK tréning, ha a családban már van egy olyan megoldatlan feszültség, ellentét, amiben szakember segítségét kérik és emellett maguk is keresik a megoldásokat.

- **Osztályoknak, Munkatársaknak, Szervezeteknek, Közösségeknek**

Az alkotó folyamat izgalmas formája lehet

- a csapatépítésnek,
- az együttműködési formák modellezésének
- aktív pihenés, feszültségoldás, élmény, feltöltődés

Az alkotás eredménye, a takaró

- meghittebbé, személyesebbé teszi az osztálytermet, a munkahelyet,
- (búcsú)ajándék is lehet
- jelképesen megfogalmazhat valamilyen, a közösség számára fontos üzenetet és emlékeztethet erre a fontos üzenetre

Az együttműködés során fontos megtalálnunk az egyensúlyt az együttműködés, az együttérzés és a hatékonyság között. A keretek közös kialakításának élményszintű megélése sokat segíthet ebben.



A NÉGY TRÉNING ÖSSZEFOGLALÁSA

	NemezEMK-A	NemezEMK-B	NemezEMK-C	NemezEMK-Cs
	ALAPOZÓ	HALADÓ	PÁROS	CSAPAT
A tréning hossza	3-4 óra/alkalom	1 nap	1 nap	2-3 nap
Alkalmak száma	5-8 alkalom	1 vagy 4-6	1	1
A tréningen alkotott nemez tárgy	apró tárgy pl. golyó, karkötő	nagyobb tárgy pl. labda, ülőlap	papucs vagy ülőpárna	takaró
Résztevők	6-12 fő	6-12 fő	1-3 pár	3-6 fős csapat (család, osztály, munkatársak)
Cél	Az EMK elemek megismerése és gyakorlása – a gyapjú, a nemeztárgyak és a nemezelés élményelemeivel gazdagítva.	Kapcsolódás, kreativitás és kommunikáció összefüggéseinek megtapasztalása az EMK-ban és a nemezelésben.	Az egyéni és páros értékek egyensúlyának megteremtése a szóbeli és szavakon túli kommunikációval. Az együttműködés kereteinek megfogalmazása és megélése a közös alkotásban, mediáció	Az egyéni és csoport értékek egyensúlyának megteremtése a szóbeli és szavakon túli kommunikációval. Az együttműködés kereteinek megfogalmazása és megélése a közös alkotásban, mediáció.

Hogyan kapcsolódik egymáshoz a négy tréning?

A négyféle tréning egymástól függetlenül is jól működhet, de a legjobb az, ha egymásra épülnek:

Javasolt

- egy 5-6 alkalomból álló NemezEMK-A tanfolyammal kezdenünk,
- ezután részt veszünk 1-2 NemezEMK-B tréningen
- a 6-8 alkalom után belevághatunk egy hosszabb nemezEMK-C vagy Cs élménytréningbe.

Ha EMK és nemezes ismeretek nélkül szeretne valaki részt venni egy NemezEMK B/C/Cs tréningen, akkor neki az eredményes részvételhez szükséges egy „gyorstalpaló”, sűrített tréning. Ezen megismerheti a legfontosabb alapokat – az EMK elemeit és a nemezelés alapfogásait. Ez a NemezEMK „0”.

NemezEMK 0 „Gyorstalpaló”

A tréning első felében az EMK négy elemével ismerkedünk és ehhez egy négyszínű karkötőt készítünk.

A NemezEMK „0” tréning második részének a felépítése attól függ, hogy milyen haladó tréningre készít fel: az EMK melyik elemével szeretnének foglalkozni? milyen nemez tárgyat szeretnének alkotni?

A tárgyak formája, színe és mintázata sok lehetőséget kínál, így ugyanaz a tárgy többféle témához is kapcsolódhat. Például készíthetünk ülőpárnákat az EMK egyes elemeihez kapcsolódóan, de ábrázolhatjuk rajta az EMK modelljét is, vagy az EMK-nak az életet gazdagító szemléletmódját. Ami fontos az az, hogy az előkészítő nap tárgyának technikája azonos legyen a hosszabb tréningen készített tárgy technikájával. Például a labda készítését egy golyóval lehet megalapozni, az ülőlapot egy kis háromszöggel, stb.

A nemezEMK-Cs előtt mindenképpen nemez lapocskát készítünk, mert erre a technikára lesz szükségünk a takarónál. Ez a lapocska lehet egy készre gyúrt nemez tárgy: védő háromszög, falikép vagy ékszer. Vagy lehet egy lazán meggyúrt előnemez lap is, amiből készülhetnek másnap a takaró mintái.

Kiknek szól, kiknek hasznos a nemezEMK-0?

- Olyan egyéneknek vagy csoportoknak, akik számára teljesen ismeretlen a nemezEMK és szeretnének résztvenni egy nemezEMK- B tréningen
- Olyan pároknak vagy csapatoknak, akik számára teljesen ismeretlen a nemezEMK és szeretnének résztvenni egy nemezEMK- C vagy Cs tréningen

nemezEMK +

Bemutató/Élmény/Kedvcsináló

Ez a tréning fajta a legfontosabb talán.

Ennek a tréningnek a legfőbb célja, hogy megmutassa, hogy a gyapjú, a nemez, a színek, a formák, a minták és az alkotás milyen élményt és tanítást adhat a kommunikációnkban és kapcsolatainkban. Rávilágít arra is, hogy milyen fontos, hogy az életünkben legyen helye olyan Én-időnek, amikor sokféle csatornán keresztül kapcsolódhatunk a világhoz és önmagunkhoz és játékosan gondolkodhatunk olyan fontos témákról, mint az első fejezet „7 K”-ja.⁵

Ez a tréning témájában, időtartalmában teljesen rugalmas, az adott helyzethez, a résztvevők igényeihez alkalmazkodik.

Kiknek szól, kiknek hasznos a nemezEMK +?

- Mindenkinek, aki szeret kipróbálni valami újdonságot
- Bárkinek, aki szeretne többet megtudni a nemezEMK tréningekről, mert
 - kíváncsi rá
 - gondolkodik azon, hogy belekezd egy nemezEMK tréningbe

⁵ 7 K: kapcsolatok, konfliktusok, krízisek, kreativitás, keretek, képességek, kommunikáció

NemezEMK Pro

Háromféle nemezEMK Pro tréning van.

- A résztvevők jól ismerik az EMK-t, de járatlanok a nemezelésben: itt a nemezelésen lesz a hangsúly.
- És fordítva, a nemezelésben gyakorlottak számára tartott tréningnél az EMK megismerése és gyakorlása a hangsúlyosabb.
- A harmadik a legizgalmasabb (szerintem): ebben vegyesen vannak az EMK-ban és a nemezelésben jártas résztvevők. Ilyenkor egymástól tudjuk tanulni a nemezelés és az EMK alapjait. És tanítva lehet a legjobban tanulni!

Kiknek szól, kiknek hasznos a nemezEMK Pro?

- „Profi” zsiráfoknak, akik szeretnék egy nemez eszközt, vagy eszköztárat készíteni maguknak, mert szeretnék ilyen formában (is) továbbadni az EMK-t
 - szülőként/nagyszülőként a gyerekeiknek, unokáiknak
 - óvónőként/tanárként a tanítványaiknak
 - segítőként/trénerként/coachként a klienseiknek
- „Profi” nemezelőknél, akik szeretnék tudatosan is megélni a nemezelés személyiségét és kapcsolatokat fejlesztő-gyógyító hatásait
- Olyan „profi” nemezelőknél, akik oktatják is a nemezélést és szeretnék, ha a tanítványaikban is tudatosodnának a nemezelés személyiségét és kapcsolatokat fejlesztő-gyógyító hatásai



A nemezEMK tréningeken megtanulható nemezelési módszerek

A nemezEMK tréningek nem tanítanak meg nemezelni, de kedvet csinálnak ennek a varázslatos alkotási módnak a megtanulásához, és megmutatják, hogy mindenki (!) képes alkotni.

A nemezEMK-A és B tréningek tárgyainak összeválogatásánál a fő szempont az volt, hogy a tárgy kapcsolódjon a tréning témájához. Emellett azonban azt is lényegesnek tartottam, hogy a nemezelés alapjaival, legfontosabb technikáival is megismerkedhessenek a résztvevők.

A kisebb nemez tárgynál tanult módszerekkel bármilyen nagyobb nemez tárgy is elkészíthető. Természetesen sok-sok gyakorlással.

A többi tréning fajtánál is ezek a technikákat használjuk majd.

TECHNIKA/TÁRGY	nemezEMK A	nemezEMK B
GÖMB	golyó (medál, fülbevaló)	labda (tömör)
HURKA	karkötő	lánc
LAP	háromszög (medál, fülbevaló)	ülőpárna
ÜREGES TÁRGY	szívből fülek, ujjbáb, mécses	tároló, labda (kitömött), kézbáb, lámpa
Elkészítési idő	15-30 perc	1-4 óra



„Két tesó” is született : a SzíneKKommunikáció és a „Felt English”

A könyv írása közben született meg bennem az a felismerés, hogy a nemezélést, - a színeket, a formákat, a jelképeket és az alkotást - érdemes más témákkal is „összegyúrni”.

SzíneKKommunikáció

A SzíneKKommunikáció tréning alapját a színekhez kapcsolódó különböző rendszerek, modellek adják.

A színekről és erről a tréningről a következő fejezetben lesz bővebben szó.



Felt English – Nemez / Érzett Angol

Aki már tanult/tanított angolt megtapasztalhatta, hogy az angol nyelv logikája mennyire különbözik a magyarétól. Sőt, alapvetően különbözik a vele rokon indoeurópai nyelvektől is, még a hozzá legközelebb álló német nyelvi logikájától is. Pedig mindössze másfélezer éve, hogy az 5. században az angol, szász és jütt törzsek egy része otthagya a mai Német-Alföld területét, hogy kihasználva a rómaiak kivonulását, meghódítsák a mai Angliát. Leigázva, kiirtva vagy elűzve az ott élő keltákat, a mai skótok, welsziek, írek, normanok és bretonok őseit. Ezalatt a történelmi szempontból nem túl hosszú idő alatt az angol nyelv óriási változáson ment át. Például „ledobta” az összes többi indoeurópai nyelvre jellemző ragozásokat és a nemek megkülönböztetését is leszűkítette a személyes névmásra (he, she, it). Ezek a változások nagyon könnyűvé teszik az angol nyelv tanulását egy bizonyos szintig, ami biztos hozzájárult az angol nyelv mai népszerűségéhez.

Ennek az eltérő logikának a megismerése nemcsak az angol nyelv jobb megértését és hatékonyabb megtanulását segítheti, de meggyőződésem, hogy gazdagítja gondolkodásunkat és világlátásunkat is.

A *Felt English* az angol nyelv alapját adó igealakok és igeidőrendszer megértését és megszeretését (!!!) szeretné segíteni színek és formák segítségével. Látható és tapintható módon, játékosan, kreatívan és szépségesen.

A módszerről bővebben a blogomon⁶ lehet olvasni.

⁶ <http://gubancfono.blogspot.com/>

LAPOZZ BELE!

A készülő könyvem, a „*Mi a szösz a NemezEMKommunikáció?*” tartalomjegyzékében a [kék címszavakra](#) kattintva el lehet olvasni néhány részletet a könyvből. A „linkelt” részeket folyamatosan bővitem, ezért érdemes [ITT](#) is megnézni.

BEVEZETŐ GONDOLATOK

Magamról
Kiknek szól ez a könyv?
Miért érdemes elolvasnod?

I. MIT? MIÉRT? HOGYAN? – A 7 „K”

- K1 [Kapcsolatok \(részlet\)](#)
- K2 Konfliktus – rombol vagy épít?
- K3 Krízis – veszély vagy esély?
- K4 Képességek, készségek, kompetenciák, karaktererősségek
- K5 Keretek – korlát vagy támasz?
- K6 Kreativitás
- K7 Kommunikáció
- Összegzés

II. A NEMEZRŐL - dióhéjban

Legendák, mesék
Nemezelés – szálakból összetartás
Nemez és nyelv
Gyökerek – Nemezkészítő nomádok
A sztyeppe civilizáció
„Göbekli Tepe mindent megváltoztat.”
Nomádok és a nemez
Nemez a magyarságnál
Lovasíjászat
A nomád nemzedék
A gyapjú és a nemez tulajdonságai
A nemez régen és ma
A nemez „különlegességei”
Színek
Minták
Egy „különös” nevelési módszer meglepő értékei
Alkotás
Közös alkotás
Nemezelmélet közössége – mestereim és társaim

III. Az EMK -ról dióhéjban

Az EMK modell elméleti háttere
EMK – ErőszakMentes vagy EgyüttMűködő, esteleg Együtttérző Kommunikáció
A „sakál” nyelv
A „zsiráf” nyelv
Mit jelképez a „Zsiráf” és a „Sakál”?
„Született” zsiráfok – avagy az „anyanyelvi beszélők”
A „zsiráf” tanulás
A szavak mögötti szemléletmód

„Falépitő” avagy „sakál” üzemmód
 „Ablaknyitó”, avagy „zsiráf” üzemmód
 A „sakál” és a „zsiráf” tudatosság összehasonlítása
 Egyensúly
 A "túlélő" sakál és a "fejlődő" zsiráf, a Satir-modell
 „Csecsemő” sakál és „felőtt” zsiráf?
 A gyermeki és felnőtt szeretet összehasonlítása S. Stosney alapján
 Kitekintés: Hamvas, Dweck, Lipton
 Fülek szerepe
 Sakál és zsiráf fülek
 Thun-féle négy fül, avagy a Kommunikációs négyzet
 A szókincs szerepe
 „Sakál” szavak kerülése – A mérgező 4 „D”
 „Zsiráf” szókincs bővítése: érzelmek és szükségletek listái
 Az eltérő jelentések tudatosítása, elfogadása
 Az EMK elemei, lépései – A „nyelvtan”
 Színek
 Jelképek - logók és modellek
 Az EMK közössége - mestereim és társaim

IV. NemezEMKommunikáció - több, mint Nemez + EMK

Hasonlóságok
 Különbségek
 Kapcsolódások
 Tanulás? Terápia? - Tréning
 A nemezEMK ábécéje : Hol van a hangsúly?
 NemezEMK-A
 NemezEMK-B
 Nemez EMK-C
 NemezEMK -Cs
 NemezEMK „0”
 NemezEMK +
 NemezEMK Pro

V. Minden mindennel összefügg???

Színek
 Jelek és képek: jelképek
 Számok

VI. Minden mindennel összefügg!!!

Barabási Albert László: Behálózva
 Egysejtűek, emberek
 Smaragd tábla: Ahogy fent úgy lent
 Hamvas Béla: Egy, kettő, három...
 Bruce Lipton: Lélek és anyag sinus-görbéje
 László Ervin: Mítosztól a Holoszig
 Hit, tudás, valóság

VII. HÁROM FONTOS TÉMA

Férfiak - Nők
 Három szint
 Értékek - Választás - Felelősség

ÁLMOM

HALLGASD MEG!

CIVILRÁDIÓ INTERJÚ

NÉZD MEG!

VIDEÓ

