

Verbinding maken hoe doe je dat? Workshop Geweldloze Communicatie

Heb jij ook wel eens het idee dat anderen niet naar je luisteren? Of dat je geen “nee” kan zeggen? Zou je anders willen reageren? Of zou je jezelf simpel weg beter willen kunnen uitdrukken in een gesprek? Dan is de workshop verbindende Communicatie iets voor jou!

Wat is Geweldloze Communicatie

Geweldloze Communicatie wordt ook vaak Verbindende Communicatie genoemd, het is gebaseerd op het door Marshall Rosenberg ontwikkelde communicatieproces dat je ondersteunt om op elk moment duidelijk te maken wat voor jou belangrijk is en waarom. Het gaat uit van 3 basisvragen: wat leeft er in mij en wat leeft er in jou? Wat kunnen we doen dat voor beiden klopt? Op die manier creëer je begrip en verbinding.

Als mens zijn we altijd in contact met anderen. Soms verloopt zo'n contact vloeiend en ervaar je de verbinding. Een andere keer is het stroef en lijkt er een onoverbrugbare kloof te zijn. Op die momenten kan je op zoek gaan naar wat jou bezig houdt en dat zo naar buiten brengen dat er wel contact ontstaat.

Wat te verwachten in de workshop?

Leren door te ervaren. Een afwisseling van theorie, kort en bondig uitgelegd, vervolgd door zelf aan de slag te gaan. Door met eigen situaties te oefenen komt er meer inzicht en vertrouwen en kan je ervaren hoe de communicatie anders kan. Door plenair na te bespreken en het beantwoorden van vragen worden puntjes op de i gezet. We doen dit op een speelse en luchtige manier.

Monie Doodeman, trainster en expert in geweldloos / verbindend communiceren is uitgenodigd om ons hierin mee te nemen.

Zij is gecertificeerd trainster Geweldloze Communicatie sinds 2011 en woont en werkt in De Bilt e.o. Op haar website www.communicerenvanuitjehart.nl is meer informatie te vinden.

11 maart, 19.30 uur, de Schakel

