

Brochure

Basisopleiding Verbindende Communicatie



Deel 1: Introductie-tweedaagse, of zes dagdelen

Een basisopleiding duurt feitelijk zes dagen, startend bij de introductietweedaagse, die ook verspreid kan zijn over zes dagdelen digitaal. Daarna volgt een verdiepingstraining en daarna een thematraining naar keuze. In totaal exclusief pauzes 12 uur per onderdeel, in totaal 36 uur.

Kies je hier voor, dan krijg je 10% korting op het geheel.

Je kunt ook de introductie cursus doen en het daarbij laten. Dan ken je de essentie.

Duur: Twee dagen van 10:00 – 17:00, of zes dagdelen van 2 uur. Minus pauzes totaal 12 uur.

Verzorging:

Je krijgt een map met een hand-out, pen, papier, materialen om mee te werken.

Verder is er koffie (en vegan koffiemelk), thee, koekjes, fruit, noten, Zuidvruchten.

Onderdelen die o.a. behandeld worden in de eerste basistraining van twee dagen:

- Trigger-reacties voorkomen (vecht-, vlucht-, bevries- reacties);
- Het kunnen analyseren van een triggermoment en komen tot constructieve acties;
- Scherp onderscheid tussen waarneming en oordelen;
- Het nut van het bewustzijn van oordelen;
- De relatie tussen oordelen, gevoelens en (on)vervulde behoeften;
- De functie van emoties / gevoelens en het onderscheid daartussen;
- Het onderscheid tussen gevoelens en quasi-gevoelens;
- Het belang van verankering in behoeften;
- Het belang van zelf-verbinding en zelf-empathie;
- Het belang van het hebben van meerdere strategieën bij 1 behoefte;
- De drempels die er zijn om je uit te spreken en hoe je die kunt overwinnen;
- Je helder kunnen uitspreken;
- Empathisch luisteren naar de ander en de enorme waarde daarvan
- Een rottige boodschap kunnen horen door te horen wat erachter zit.

Kortom: het volledige model en de eerste toepassing ervan.

We werken in een dynamische afwisseling per onderdeel:

- Uitleg en sparren over de theorie van dit onderdeel;
- Opdrachten waarin je op onderzoek gaat in tweetallen of kleine groepjes;
- Ondertussen coacht de trainer tijdens deze opdrachten;
- Uitwisseling over wat de oefening oplevert.

Boeken

Je wordt geadviseerd een van de basisboeken te lezen, voorafgaand aan, of parallel aan de training. Dit is geen voorwaarde om te training te doen. Ieder heeft een eigen leervoorkeur. Zie de Geweldloze Communicatie Webwinkel, te vinden op internet.

- Geweldloze Communicatie, Marshall Rosenberg
- Stop met Aardig zijn, wees waarachtig. Thomas D'Ansembourgh
- Wat je vindt, mag je houden. Jan van Koert

Certificaat:

Je krijgt een certificaat na de training, waarop het aantal uur vermeld staat dat je de training hebt gevolgd. Deze kunnen voor jouw werk gelden als PE-punten (permanente educatie). Alle uren die je bij mij volgt, tellen voor het geval jij zelf ooit trainer wil worden, aangezien ik gecertificeerd ben.

Als je 100 trainingsuren hebt verzameld bij diverse trainers (ook niet gecertificeerd) en zelf ook trainingen bent gaan geven, kan je lid worden van de Geweldloze Communicatie-Kring, vakgroep van trainers.

Als je minimaal 60 uur training hebt gevolgd bij een gecertificeerd trainer (wat ik ben) kan je lid worden van de kandidatengroep voor het assessment om gecertificeerd trainer te worden. Dat is een proces van 3 – 5 jaar.

Indeling van de dagen, doorgaans van 10:00 – 17:00, deze indeling is globaal.

Welkom vanaf een half uur voor aanvang

10:00 – 11:15 werken - 11:15 – 11:30 pauze

11:30 – 13:00 werken - 13:00 – 13:45 pauze

13:45 – 15:00 werken - 15:00 – 15:15 pauze

15:15 – 16:45 werken - 16:45 – 17:00 afsluiting

Feedback

Na de training ontvang je een feedback-formulier waarop je aan kunt geven wat je hebt geleerd, hoe je de opzet hebt ervaren, wat je mogelijk hebt gemist, hoe je de trainer hebt ervaren en of je nog wensen hebt.

Deze feedback wordt o.a. verzameld om daarmee ook de trainers-certificering te behouden.