

Brochure Levenskunst

Leiderschap over je leven.

Jaartraject, zeven thematweedaagsen,
intervisie, plus een losse reflectiedag.

Verdieping Verbindende Communicatie.



Dit traject is voor iedereen die de introductietraining heeft gedaan, bij voorkeur ook de verdieping, en die Verbindende (ofwel: Geweldloze Communicatie) wil integreren in leven en werk. Het bewerkstelligen van verandering vergt tijd, aandacht, herhaling en nieuwe ervaringen. Gedurende dit traject leer je meer in harmonie met -en respect voor- jezelf te leven en leer je ook op een respectvolle en harmonieuze wijze om te gaan met anderen en je omgeving. **Levenskunst** dus!

We nodigen je uit om je leerproces in eigen hand te nemen en ondersteunen je om keuzes te maken die voor jou van belang zijn.

Je vindt in dit traject uitdaging, oefening, begeleiding en inspiratie, in een veilige omgeving.

Wat we bieden

Zeven tweedaagsen met gevarieerde thematiek en dus een variëteit aan oefeningen. Je kiest er minimaal zes, aansluitend bij je leerwensen. Zo heb je gedurende een langere periode regelmatig twee dagen inspiratie en oefening (ongeveer elke maand een tweedaagse). We sluiten het geheel af met een dag waarin we de balans opmaken. Tussen de tweedaagsen door krijg je opdrachten en wissel je uit met je groepsgenoten. Zo blijft de materie gedurende het hele traject leven.

Al met al beoogt het traject

- Bewustzijn over wat er in je omgaat
- Keuze in hoe je met -voor jou- uitdagende situaties om kan gaan
- Verbinding met jezelf
- Verbinding met anderen
- De-escalerend kunnen optreden
- Conflicten kunnen hanteren
- En meer ...

Het is een proces van bewustwording en persoonlijke ontwikkeling.

Wat je er meer concreet uit kunt halen is:

1. Persoonlijke verdieping;
2. Het veranderen van jouw gebruikelijke spoor van ageren en reageren;
3. Meer kennis en vaardigheid die je helpen te verbinden in lastige situaties;
4. Meer bewustzijn op hoe persoonlijke processen en groepsprocessen verlopen;

5. Meer bewustzijn op ingesleten patronen en overtuigingen, en manieren om daar lossers van te komen;
6. Veel ervaring en oefening in jezelf inbrengen, jezelf uitdrukken op een manier die dialoog bevordert;
7. Verdieping van je vaardigheid in luisteren.
8. Je vult je rugzak met kennis en ervaring die je privé en in het werk toe kunt passen.
9. Je bouwt vele uren training op en ontvangt daarbij oefeningen en materiaal, waarmee je mogelijk door kunt stromen naar (gecertificeerd) trainerschap.

Vorm

Een tweedaagse bestaat uit een deel theorie en meerdere korte oefeningen, in variaties van stijlen. Het doet een appèl op het leren op lichaamsgericht, emotioneel, mentaal en intuïtief niveau. We gebruiken onderzoeks- en reflectie-oefeningen, rollenspelen, energetisch en systemisch werk, luisteroefening en oefeningen om jezelf te leren uiten zonder oordelen. Elke tweedaagse staat er een grotere kernoefening centraal, regelmatig is dat een 'dansvloer'.

<http://nvcdancefloors.com/index.html>

Dansvloeren zijn methodische oefeningen aan de hand van vloerankers in de ruimte die als doel hebben om persoonlijke negatieve ervaringen te *transformeren* en om te zetten naar werkbare situaties.

Wie zijn de trainers:

Helmie Willems: gecertificeerd trainer in Verbindende (Geweldloze) Communicatie.

Werkzaam als coach, trainer, begeleider en projectregisseur. In haar beroepsleven heeft zij steeds keuzes gemaakt vanuit bezieling en verbondenheid. In de loop der tijd is het willen bijdragen aan conflicten gericht op herstel van relaties en gezonde teamsamenwerking, een belangrijke kern geworden in haar werk. www.stilts.nl

Hester Macrander: gecertificeerd trainer in Verbindende (Geweldloze) Communicatie.

Werkzaam als trainer, mediator, procesfacilitator. Hester is van oorsprong theatermaker en neerlandica en alles wat zij doet vindt zijn oorsprong in de combinatie van taal en theater en dus ook: gedrag en communicatie. Hester houdt van helderheid, humor en gaat graag vanuit het nu verder. www.hestermacrander.nl



De Tweedaagsen. Als de groep nog plek heeft, als losse tweedaagse te doen.

Juni 25 & 26: Oriëntatie-tweedaagse.

Weet je nog niet of dit traject iets voor je is en wil je dat verkennen?

Wil je ons eerst leren kennen als trainers voordat je beslist?

Wil je eerst nog wat Verbindende Communicatie bijspijkeren om er klaar voor te zijn?

Dan kan je meedoen aan deze tweedaagse, waarin we vooral de basis goed verkennen en ophalen en oefeningen doen uit de verdiepingstraining, zodat je voorbereid bent op het integratie-jaar Levenskunst. Het is namelijk van belang de basis van VC te kennen en te kunnen hanteren.

Helmie en Hester verzorgen allebei een dag, dus je leert ons allebei kennen.

Sleutelverschillen (de basis)

1. 'Giraffe'-eerlijkheid/openheid versus 'Jakhals'-eerlijkheid/openheid
2. Waarneming versus waarneming gemengd met een evaluatie
3. Gevoel versus gevoel gemengd met gedachten
4. Behoeftte versus strategie en verzoek
5. Verzoek versus eis of verwachting

September 10 & 11: Ontwapenen. Empathie voor jezelf en de ander.

Zelfzorg staat voorop: eerst het zuurstofmasker bij jezelf opzetten om er daarna ook voor de ander te kunnen zijn. Daar denken we niet zo snel aan, want we zijn in onze cultuur doorgaans zo opgevoed dat we niet onszelf voorop mogen zetten.. Of we zijn gewend dat we hard moeten vechten als we iets willen bereiken.

Tijdens de tweedaagse 'Ontwapenen' ga je meer van jezelf ontdekken door contact te maken met oordelen, gevoelens en de dieperliggende behoeften, met wat jou drijft in het leven. Hierdoor kun je meer van jouw potentieel benutten. Daarnaast oefen je ook om naar de ander te luisteren en die te helpen meer verbinding met zichzelf te maken.

Sleutelverschillen:

1. Empathie/mededogen versus sympathie en andere reacties (oplossen, geruststellen, verhaal vertellen etc.)
2. Waardering versus goedkeuring, iemand prijzen of dankbaarheid uiten
3. Transformatie/verandering versus compromis
4. Zelf-mededogen versus dramatiseren, onderdrukken of zich wentelen/onderdompelen in gevoelens
5. Raden versus weten
6. Empathisch aanvoelen versus rationeel raden

Oktober 8 & 9: Fight, Flight, Freeze, or... Face! Omgaan met triggerreacties.

Herken primaire reacties op ongewenste prikkels! Heb je de neiging te vechten, te vluchten, of te bevriezen? Hoe nuttig is deze reflex, helpt het jou te krijgen wat je nodig hebt?

Doorgaans niet. Meestal lijden we aan deze niet-effectieve reacties. Als je in een 'triggerreactie' geschoten bent -je wordt boos, of je sluit je af - dan voelen we vaak schaamte en / of schuld. We kijken wat de behoeftes zijn onder deze reacties, maar vooral ontdekken we wat er nodig is om op een andere manier te kunnen reageren op voor jou onaangename

prikkels. Dit geeft meer rust, ruimte en ontspanning in je leven.

Sleutelverschillen:

1. Keuze versus toegeven/meegaan of rebelleren
2. Stimulus/trigger versus oorzaak

November 5 & 6: Gelijk hebben of gelukkig zijn? Over boosheid, schaamte en schuld.

Omgaan met de buitenwereld vanuit autonomie en authenticiteit! Culturele normen en waarden zijn in ons als individu geïnternaliseerd. Ongelijkwaardige machtssystemen creëren boosheid, hoge eisen creëren schuld en schaamte. Dit kan leiden tot depressiviteit, tot het gevoel niet te kunnen voldoen.

In deze tweedaagse kijken we naar hoe je beïnvloed bent hierdoor, welk effect dit op jouw leven heeft. Het streven is keuze te zien in hoe je daarmee om kan en wil gaan.

Boosheid bevat kracht en schoonheid bijvoorbeeld, het is een natuurlijk emotie. We onderzoeken hoe jouw boosheid in relatie staat tot je oordelen. Ook krijg je handvatten bij het omgaan met de boosheid die naar jou toekomt van anderen.

Hoe leven schuld, schaamte, depressie bij jou: welke verborgen boodschappen zitten in die verlammeende gevoelens? Belangrijke behoeften gaan we versterken, zodat je meer kracht ervaart.

Sleutelverschillen:

1. Keuze versus toegeven/meegaan of rebelleren
2. Volhardend versus eisend
3. Zelfdiscipline versus gehoorzaamheid

(December 21: Deze dag zit niet in het traject Levenskunst, maar is wel als losse dag mee te doen, zodat je ook in december iets doet. Extra dag over het thema dankbaarheid, het belang van rouwen om te kunnen vieren. Het trainen van je 'dankbaarheidsspier' en het symbolisch bedanken van mensen die iets voor jou betekent hebben, inclusief jezelf.)

Sleutelverschillen: Waardering uiten versus goedkeuring? Iemand prijzen of dankbaarheid uiten?

Januari 14 & 15: Superwomen en Spidermen! Transformeren van kernovertuigingen.

De moed vinden om anders te zijn en het anders te doen! Word jij in je handelen geblokkeerd door halfbewuste gedachten die onzeker maken? Zoals: 'Ik ben niet goed genoeg, niet slim genoeg, niet knap genoeg, niet genoeg.' Ingesleten gedachten, ofwel overtuigingen, houden je klein, of maken dat je vastzit in knellende gedragspatronen. Deze gedachten zijn in je jeugd ontstaan en hebben een ontstaansreden. Dit onderzoeken we in de training om er helderheid op te krijgen: het diende een doel! Vervolgens gaan we deze tegenwerkende kernovertuigingen transformeren. Losser komen van deze negatieve kernovertuigingen is het pad naar autonomie, authenticiteit en zelf-expressie versterken.

Sleutelverschillen:

1. Waarde-oordeel versus moralistisch oordeel
2. Kwetsbaarheid versus zwakheid

Februari 11 & 12: Schatgraven. Creativiteit & Zelfexpressie.

Jezelf uitdrukken is een groot verlangen van mensen, evenals 'jezelf zijn'. En jezelf, dat ben je natuurlijk al. In wezen gaat jezelf zijn over dat we met meer ontspanning en acceptatie kunnen zijn met wat er allemaal in ons omgaat en op ons afkomt. In deze tweedaagse maak je op een andere manier contact met wat er in je leeft. En alles mag er zijn, want doet ertoe. Soms vinden we het niet in de dagelijkse woorden en helpen creatieve middelen om op onderzoek te gaan en nieuwe ervaringen en inzichten op te doen. We werken deze tweedaagse met middelen als beelden, schrijven, kleur, beweging en spel om te ontdekken. Misschien kom je daar ook je innerlijke criticus weer tegen, ook die krijgt een plek.

Sleutelverschillen:

1. 1Natuurlijk versus gewoontegetrouw (uit gewoonte)
2. Verbonden met (het) leven versus vervreemd van (het) leven

Maart 11 & 12: Win-Win. Op Verbindende Communicatie-wijze onderhandelen.

Waar gaan we op vakantie? Dat kan al een onderwerp zijn dat strijd oproept. Waar komt die strijd vandaan en vooral: hoe kunnen we dat anders doen? Ieders behoefte doet ertoe! Komen tot creatieve oplossingen, waarin beiden 'winnen'. Ook: hoe kunnen functioneringsgesprekken waardevolle uitwisselingen worden in plaats van akelige beoordelingen?

In deze tweedaagse gaat het om het besef van wat gelijkwaardigheid is en hoe je in gelijkwaardigheid kan gaan staan. Ook leer je hoe je met je eigen gedrag de ander uitnodigt in gelijkwaardigheid te komen. Hoe kan je feedback op een Verbindende Communicatie-wijze geven? Een tweedaagse die je handvatten geeft voor allerlei situaties met anderen.

Sleutelverschillen:

1. 'Giraffe zijn' versus 'Giraffe doen'
2. Beschermend gebruik van macht versus straffend gebruik van macht
3. 'Macht met' versus 'macht over'
4. Inter/co-afhankelijkheid versus afhankelijkheid of onafhankelijkheid
5. Respect voor autoriteit versus angst voor autoriteit
6. 'Straat'-giraffe versus klassiek/formeel giraffe

April 8 & 9: Bruggenbouwen. Verbinding creëren.

Inmiddels ben je vaardig met het gebruiken van de handvatten van Verbindende Communicatie in allerlei situaties. Deze zetten we nu in, om bij conflicten en het nemen van besluiten jezelf of anderen te ondersteunen.

Als het gaat om besluiten nemen zijn we gewend te werken op basis van het democratisch model: de meeste stemmen gelden. Maar als er winnaars zijn, betekent dit dat er ook altijd verliezers zijn en verliezers zullen energie onttrekken aan het genomen besluit. Dit kan ook anders. Je leert manieren om zoveel mogelijk iedereen te betrekken, want ieders stem doet ertoe en kan een toevoeging zijn in plaats van een last.

Je gaat tevens jouw Verbindende Communicatie-vaardigheden inzetten om constructief bij te dragen aan conflicten, om met behulp van empathie mensen tot verbinding te brengen. Je leert de basis van mediation op VC-wijze.

Sleutelverschillen:

1. 'Straat'-giraffe versus klassiek/formeel giraffe
2. 'Macht met' versus 'macht over'
3. Inter/co-afhankelijkheid versus afhankelijkheid of onafhankelijkheid

Mei 13: Balansdag. Een terugkomdag ter afronding.

Deze dag kijken we terug op je persoonlijke proces en oogsten we waar je inmiddels staat. Wat is er nu anders dan toen je startte? Wat heeft dit proces je gegeven, en wat ook niet? Wat herinner je het meest uit het traject en hoe komt dat? Welke oefeningen hebben het meest bijgedragen aan jouw ontwikkeling?

We gaan ook vooruitkijken naar hoe je hiermee verder wilt en hoe je dat concreet kunt maken.