

## Brochure

### Basistraining Verbindende Communicatie

Deze brochure geeft info over de totale *basisopleiding* en specifiek over *de basistraining* van 12uur.



‘Verbindende Communicatie’ is hetzelfde als ‘Geweldloze Communicatie.’ Ik heb de voorkeur voor de term ‘verbindend.’

### Basisopleiding Verbindende Communicatie

Een totale basisopleiding in Verbindende Communicatie heeft mijn volgende voorkeur. Dit is de beste manier om je de methode en de filosofie eigen te maken, maar het ook anders, afhankelijk van jouw achtergrond. Je kan zelf bepalen wat jou past, of in overleg met mij.

1. Een basistweedaagse of zes avonden online; zelfde programma, in totaal 12 uur
2. Deelname aan de live of online oefenavonden, tien keer, in totaal 20 uur
3. Een verdiepingstweedaagse, of zes avonden online; zelfde programma, in totaal 12 uur

Daarna kan je meedoen aan:

- Losse thematweedaagsen
- Het integratiejaar Levenskunst (7 thematweedaagsen)
- Het traject Verbindend Leidinggeven
- De mediatorstraining
- De trainersopleiding.

### Basistraining

Je kunt de basistraining doen en het daarbij laten, want dan ken je de essentie!

**Duur:** Twee dagen van 10:00 – 17:00, of zes dagdelen van 2 uur. Minus pauzes totaal 12 uur. Ik verzorg 5 a 6 keer per jaar een basistweedaagse en zeker twee keer per jaar een reeks van zes avonden. Ook geef ik elk jaar een midzomerweek waar je de basis kunt doen.

**Doel:** het leren kennen en kunnen hanteren van het model van de Verbindende Communicatie, plus de onderliggende filosofie kennen en kunnen vertalen naar je houding.

**Verzorging:** Je krijgt een map met een hand-out, pen, papier, materialen om mee te werken. Verder is er koffie, thee, koekjes, fruit, noten, zuidvruchten.

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

- Waar komt deze methode vandaan;
- Wat is het model en wat is daar bijzonder aan;
- Het doel: primitieve reacties overwinnen: trigger-reacties voorkomen en kunnen opvangen, zoals van jezelf als van anderen (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, oordelen ontwapenen;
- 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 onderscheid tussen behoeften, belangen en strategieën;
- Het belang van zelf-verbinding en zelf-empathie;
- Weten wat empathie wel en niet is;
- Empathisch luisteren naar de ander en de enorme waarde daarvan
- Een rottige boodschap kunnen horen door te horen wat erachter zit.
- Het belang van het hebben van meerdere strategieën bij één behoefte;
- Je helder kunnen uitspreken;
- De drempels die er zijn om je uit te spreken kennen en weten hoe je die kunt overwinnen;

*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

**Certificaat:** Je krijgt een certificaat, waarop het aantal uur vermeld staat. 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.

### **Verder gaan in trainerschap**

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.

Ik verzorg een trainersopleiding: **‘Broedplaats Trainer Persoonlijke Ontwikkeling.’**

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

Welkom vanaf een kwartier 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 evaluatieformulier 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.