

## Brochure

### Verdieping Verbindende Communicatie

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



‘Verbindende Communicatie’ is hetzelfde als ‘Geweldloze Communicatie.’  
Ik heb 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.

### Verdieping Verbindende Communicatie

**Duur:** Twee dagen van 10:00 – 17:00, of zes dagdelen van 2 uur. Minus pauzes totaal 12 uur.  
Ik verzorg 2 à 3 keer per jaar een verdiepingstweedaagse en zeker één keer per jaar een reeks van zes avonden online.

Ook geef ik elk jaar een midzomerweek waar je de verdieping kunt doen.

**Doel:** het kunnen toepassen van het model in de drie processen van Verbindende Communicatie: zelfempathie, empathie en je eerlijk uitspreken. Dit gaan we toepassen op allerlei vormen van gesprek. We gaan ook de onderliggende filosofie verdiepen, en 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 verdiepingstraining van twee dagen:**

- Bewustzijn van waar je aan te werken hebt qua zelfbewustzijn, zelfzorg en communicatie.
- Verankering in eigen behoeften;
- Het oefenen en verfijnen van empathisch luisteren;
- De valkuilen bij empathisch luisteren bewust zijn en kunnen vermijden;
- Het model van de basistraining toepassen in zelf-empathie, eerlijk uiten en empathie;
- Oordelen snel kunnen vertalen naar behoeften, van jezelf en de ander;
- Boosheid opvangen;
- Je eigen triggers ombuigen naar rust en bewuste communicatie;
- Voorkomen dat je dichtklapt, stem geven aan je schrikmomenten;
- 'Nee' kunnen zeggen op verbindende wijze;
- 'Nee' kunnen ontvangen;
- Over de brug kunnen gaan als je 'aangevallen' wordt, of als de communicatie niet werkt;
- Oefenen met verbindende gesprekken met behulp van verbindende verzoeken;

Kortom: het model en de toepassing in de drie processen.

### **We werken in een dynamische afwisseling per onderdeel:**

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

### **Certificaat:**

Je krijgt een certificaat, 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.

### **Trainerschap**

Als je 100 trainingsuren hebt verzameld bij diverse trainers (ook niet gecertificeerd) en zelf 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 mijn trainers-certificering te behouden.