

## Brochure

### Basis Verbindende Communicatie



Deze brochure geeft info over de totale basisopleiding, en specifiek over de basistraining I en II.

Aspecten hiervan verzorgen ik tevens als maatwerktrainingen voor organisaties.

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

De totale basisopleiding heet: **‘Verbindend Communiceren Pakket’**. Deze kan je tevens met STAP-subsidie doen, het bevat een totale waarde van 1000,-- en is modulair, met een vrije keuze-deel. Het bestaat uit: Basis I en II + twee ééndaagse [thematrainingen](#) naar keuze, of één tweedaagse [thematraining](#) naar keuze, de praktijk-oefengroep en een afsluitend coachingsgesprek. Je bent er al met al een jaartje mee bezig.

Het totale aantal uur: 56 uur training, plus tijd voor zelfstudie en het schrijven van de verslagen, in totaal 65 uur.

#### **Doel van Verbindend Communiceren:**

Het dagelijks leven is vol uitdagingen. Hoe ga jij daarmee om? Wat valt er nog te winnen aan ‘mindset’, reactievermogen, tact, zelfbewustzijn, stevigheid, incasseringsvermogen en dergelijke? Verbindende Communicatie begint bij zelfbewustzijn en gaat om het creëren van keuze in hoe jij met uitdagingen om wil gaan. Het is geen communicatiekunstje, je krijgt wel veel handvatten.

#### **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

#### **Duur:**

De trainingen zijn twee dagen van 10:00 – 17:00,  
of zes avonden online, van twee uur van 19:30 tot 21:30  
Minus pauzes is het in totaal 12 uur.

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

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

### **Frequentie**

Ik verzorg vijf à zes keer per jaar Basis I live en twee à drie keer per jaar Basis II live. Daarnaast verzorg ik twee keer per jaar Basis I online in een reeks van zes avonden en één keer per jaar Basis II online, ook zes avonden. Ook geef ik elk jaar een midzomerweek waar je Basis I en II kunt doen.

**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.

**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.

### **Evaluatie**

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.

Dit wordt door mij verzameld en gebruikt om trainingen te verbeteren en om daarmee de trainers-certificering te behouden.

### **Stijl:**

Een dynamische afwisseling tussen theorie en oefening

- 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 en reflectie over wat de oefening oplevert.

### **Inhoud van de trainingen:**

Basis I is de essentie, zijn de principes

Basis II gaat over de toepassing.

## Basis I

**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.

### Onderdelen Basis I:

- Waar komt deze methode vandaan;
- Wat is het model en wat is daar bijzonder aan;
- De kern: vervulde en onvervulde behoeften bepalen ons denken ons gevoel;
- Verantwoordelijkheid nemen voor de eigen behoeften;
- Het doel: onhandige reacties overwinnen: deze voorkomen en kunnen opvangen, zoals van jezelf als van anderen (vecht-, vlucht-, bevries-reacties);
- Het kunnen detecteren van een triggermoment en ruimte creëren;
- 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.*

## Basis II

**Doel:** het kunnen toepassen van het model in de drie processen van Verbindende Communicatie:

- Zelfverbinding en zelfbewustzijn;
- Eerlijk uitspreken, verzoeken doen;
- Empathisch luisteren.

Dit gaan we toepassen op allerlei vormen van gesprek. We gaan ook de onderliggende filosofie verdiepen, en vertalen naar je houding.

## 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;
- Verzoeken doen
- Emotionele 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;

## Vervolg

### Oefengroep

Na Basis I, voordat je Basis II doet, of na Basis I en II, kun je tien keer meedoen aan de 'oefengroep', live of online. Je koopt een knipkaart voor tien avonden, die je opmaakt in een half jaar. Dus je oefent een of twee keer per maand een avond en zo slijt het in. Als je niet een tijdje bezig blijft met deze materie, verdwijnt het weer. Het moet als het ware een nieuwe, tweede natuur worden.

De **totale** basisopleiding in Verbindende Communicatie is Basis I en II en de oefengroep. Dit is de beste manier om je de methode en de filosofie eigen te maken, maar het kan ook anders, afhankelijk van jouw achtergrond. Je kan zelf bepalen wat jou past, of in overleg met mij.

### Vervolgtrainingen

- Losse thema trainingen in enkele dagen of tweedaagsen
- Het integratiejaar Levenskunst (7 thematweedaagsen)
- De trainersopleiding Broedplaats trainer Persoonlijke Ontwikkeling.

De Basis hoeft je niet gedaan te hebben voor de volgende trainingen, die zit daarbij in.

- Mediation met Verbindende Communicatie (18 uur)
- Verbindend Leiderschap (18 uur)

### **Verder gaan in 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.