

Brochure

Basis Verbindende Communicatie



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

(Aspecten hiervan verzorgen ik ook als maatwerktrainingen voor organisaties.)

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

Doel van Verbindend Communiseren:

Verbindende Communicatie begint bij zelfbewustzijn en gaat om het creëren van keuze in hoe jij met uitdagingen om wil gaan. Houding en gedrag vormen de grondslag van de communicatie. Het is geen communicatiekunstje, het is levenskunst; je krijgt wel veel handvatten.

Het dagelijks leven is vol uitdagingen. Hoe gaat ieder daarmee om? Wat valt er te winnen aan verandering van persoonlijke houding, plezierig reactievermogen, tact, zelfbewustzijn, stevigheid, incasseringsvermogen, en dergelijke? Hoe krijg je je communicatie, houding en gedrag op een bewuster en beschaafder niveau, zodat samenwerken en samenleven beter gaat.

De Basisopleiding:

De basisopleiding in Verbindende Communicatie is Basis I, 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. Sommigen doen alleen Basis I en kunnen daarmee vooruit. Basis I en de oefengroep kan ook.

- **Basis I**, over de essentie en de handvatten: twee dagen live, of zes avonden online.
- **Basis II**, over de toepassing in contacten: twee dagen live, of zes avonden online.
- **De oefengroep**, online 10 avonden. Na Basis I, voordat je Basis II doet, of na Basis I en II, kun je tien keer meedoen aan de oefengroep online. Je koopt een knipkaart voor tien avonden, het is tweewekelijks en je bepaalt zelf wanneer je komt. 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.

Het totale aantal uur: 44 uur training, plus zelfstudie en het schrijven van reflectieverslagen, in totaal 50 uur.

Boeken: Je wordt geadviseerd een van de basisboeken te lezen, voorafgaand aan, of parallel aan de training. GeweldlozeCommunicatieWebwinkel.nl

- Geweldloze Communicatie, Marshall Rosenberg
- Stop met Aardig zijn, wees waarachtig. Thomas D'Ansembourgh
- Wat je vindt mag je houden. Jan van Koert
- Verbindend communiceren, hoe dan? Hester Macrander

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 zes keer per jaar Basis I live en twee à drie keer per jaar Basis II live.

Daarnaast twee a drie keer per jaar Basis I online en één a twee keer Basis II online.

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 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.

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;

Vervolgtrainingen

Themadagen Na de basis, en ook tijdens deelname aan de oefengroep, kun je meedoen aan themadagen naar keuze, waarin je de inhoud verdiept, zoals:

- Omgaan met grenzen
- Omgaan met weerstand
- Omgaan met boosheid
- Conflicten oplossen
- Zelfoordelen transformeren
- Verbindend Opvoeden
- Verbindend Leiderschap
- Relaties vormgeven
- Vijandbeelden transformeren

Jaartrainingen en vervolgopleiding

- Jaartraining persoonlijk leiderschap: Levenskunst, 7 thematweedaagsen.
- Trainersopleiding Broedplaats trainer Persoonlijke Ontwikkeling. 6 tweedaagsen, Nobtra-gecertificeerd.

De Basis hoef 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

Je kunt mijn trainersopleiding doen: Broedplaats Trainer Persoonlijke Ontwikkelinh.

Als je 100 trainingsuren hebt verzameld bij diverse trainers (ook niet gecertificeerd) en zelf trainingen bent gaan geven, kun 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.

Zie voor prijzen en data de actuele gegevens op de website.