

Brochure Levenskunst

Jaartraject Verbindende Communicatie

Zeven thematweedaagsen, intervisie, plus een eindreflectie-dag. Je kunt ervoor kiezen om losse blokken mee te doen, zolang de groep niet vol is. Wil je verkennen of dit hele traject iets voor je is, dan kun je meedoen aan een informatiemoment, zie de website voor data in voorjaar en najaar.



Dit traject is voor iedereen die de Basistraining heeft gedaan, bij voorkeur ook Basis II en / of de oefengroep, en die Verbindende 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 om op een respectvolle en harmonieuze wijze om te gaan met anderen en je omgeving. Levenskunst dus! Je vindt in dit traject uitdaging, oefening, begeleiding en inspiratie.

Persoonlijk Leiderschap

Verbindende Communicatie maakt je zelfbewuster, autonomer, en socialer. Dit traject is eerste instantie bedoeld om los gelukkiger te zijn en steviger te staan in het dagelijks leven. Het voorkomt daarnaast dat je uitvalt door een burn-out, of draagt bij aan herstel; het help om de kans op uitval te verkleinen. Verbindende Communicatie stimuleert participatie. Het creëert een betere sfeer, doordat mensen meer gericht raken op afstemming.

Wat we bieden

Het zijn zeven tweedaagsen, elke maand een, met diverse thema's en een variëteit aan oefeningen. Tussentijds heb je intervisie aan de hand van opdrachten. We sluiten het geheel af met een dag waarin we de balans opmaken: terugkijken op wat heb je geleerd en hoe je verder wilt. Het leren wordt versterkt door reflectieverslagen ('journalen'). Aan het eind krijg je een certificaat met alle deelgenomen uren erop.

Al met al beoogt het traject bevordering van

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

Wat je er concreet uit kunt halen:

1. Het veranderen van jouw gebruikelijke spoor van ageren en reageren;
2. Meer kennis en vaardigheden die je helpen te verbinden in lastige situaties;
3. Meer bewustzijn op hoe persoonlijke processen en groepsprocessen verlopen;
4. Handvatten om beter te functioneren in je werk
5. Meer bewustzijn op ingesleten patronen, overtuigingen en manieren om daar losser van te komen
6. Oefening in 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: Elke tweedaagse bestaat uit theorie en meerdere korte oefeningen, in variaties van stijlen: lichaamsgericht, emotioneel, mentaal en intuïtief. We gebruiken onderzoeks- en reflectie-oefeningen, rollenspelen, energetisch en systemisch werk, luisteroefening en creatieve oefeningen. Elke tweedaagse staat er een grotere kernoefening centraal, vaak een ['dansvloer'](#). Dit zijn methodische oefeningen aan de hand van vloerankers, die als doel hebben om negatieve ervaringen te *transformeren*.

De trainer: **Hester Macrander:** Met een assistent-trainer.

Hester is gecertificeerd trainer in Verbindende (Geweldloze) Communicatie. Werkzaam als trainer, mediator, procesfacilitator. Van oorsprong theatermaker en neerlandica: alles wat zij doet vindt zijn oorsprong in de combinatie van taal & theater, en dus ook: gedrag & communicatie. Hester houdt van helderheid en humor. Ze geeft ook in company trainingen en houdt ervan om in allerlei werelden de Verbindende Communicatie toe te passen.

Thema's van de tweedaagsen, zie voor actuele data de site.**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. 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 gaan benutten. Daarnaast oefen je ook om naar de ander te luisteren en die te helpen meer verbinding met zichzelf te maken.

Verbindende Dialoog

Hoe kan je de dialoog behouden, ook als het ongemakkelijk wordt? 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 komt aan de orde omgaan met grenzen. En hoe geef je feedback op verbindende wijze? Belangrijk is het besef van gelijkwaardigheid en hoe je in gelijkwaardigheid kunt gaan staan en je de ander kunt uitnodigen dit ook te doen. In deze tweedaagse ga je de drie processen integreren: zelfempathie, eerlijk uiten en empathisch luisteren.

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? 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 of schuld. In deze tweedaagse kijken we 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.

Gelijk hebben of gelukkig zijn? Over boosheid, schaamte en schuld.

Culturele normen en waarden zijn in ons als individu geïnternaliseerd. Ongelijkwaardige machtssystemen creëren boosheid, schuld en schaamte. Dit kan leiden tot depressiviteit, tot het gevoel niet te kunnen voldoen.

In deze tweedaagse kijken we naar welk effect dit op jouw leven heeft. Het streven is keuze te krijgen in hoe je daarmee om kan en wil gaan. Boosheid bevat kracht, het is een natuurlijk emotie, hoe kun je er mee omgaan? We onderzoeken hoe jouw boosheid in relatie staat tot je oordelen. Ook krijg je handvatten bij het omgaan met de boosheid van anderen. Hoe leven schuld, schaamte, depressie bij jou: welke verborgen boodschappen zitten daarin? Behoeften gaan we versterken, zodat je meer kracht ervaart. Autonomie en authenticiteit

Transformeren van belemmerende kernovertuigingen.

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.' Deze overtuigingen houden je klein, of maken dat je vastzit in knellende gedragspatronen. Dit is in je jeugd ontstaan en heeft een ontstaansreden. Dit onderzoeken we in de training om er helderheid op te krijgen. Vervolgens gaan we deze tegenwerkende kernovertuigingen transformeren. Losser komen hiervan geeft autonomie, authenticiteit en zelfexpressie.

Schatgraven. Creativiteit & Zelfexpressie.

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 ook met middelen als beelden, schrijven, kleur, spel om te ontdekken. Misschien kom je je innerlijke criticus tegen, ook die krijgt een plek.

Bruggenbouwen. Verbinding creëren.

In deze tweedaagse gaat het om het besef van wat gelijkwaardigheid is en hoe met jouw gedrag de ander kunt uitnodigen daar ook te staan. Concreet komt aan de orde: bemiddelen in conflicten en besluiten nemen met draagvlak. Als het gaat om besluiten nemen zijn we meeste stemmen gelden gewend. Maar als er winnaars zijn, zijn er ook altijd verliezers, en verliezers zullen energie onttrekken aan het genomen besluit. Je leert manieren om zoveel mogelijk iedereen te betrekken, want ieders stem doet ertoe.

Balansdag. Evalueren, Oogsten en afronden.

We kijken naar je ontwikkeling vanaf het begin met behulp van de Matrix. We oogsten waar je inmiddels staat. Wat heeft dit proces je gegeven en wat ook niet? Welke oefeningen hebben het meest bijgedragen aan jouw ontwikkeling? Hoe wil je hier verder mee?

Praktisch: Alle dagen zijn van 10.00-17.00 uur.

Het vindt plaats in mijn studio in Arnhem. Er is ruime parkeergelegenheid rondom en kom je met het OV dan is het maximaal tien minuten lopen, afhankelijk van waar je uitstapt.

Investing

Zie voor prijzen de site. Wij zijn een CRKBO-erkende opleiding en dus vrijgesteld van BTW. De prijs is inclusief materialen, koffie/thee en versnaperingen, en exclusief lunch.