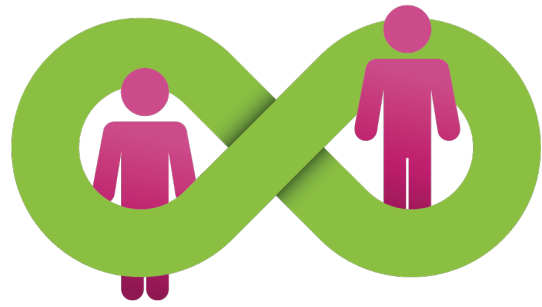


Brochure 'Levenskunst'

Verdiepingstraject Verbindende Communicatie.

Zes thematweedaagsen, intervisie, en een eindreflectie-dag.



Dit jaartraject is voor iedereen die de basistraining Verbindende Communicatie heeft gedaan, bij voorkeur Basis I en II, en die Verbindende (ofwel: Geweldloze Communicatie) wil integreren in leven en werk.

Het bewerkstelligen van verandering, transformatie, vergt tijd, aandacht, herhaling en nieuwe ervaringen. Vandaar een jaartraject. Gedurende dit traject leer je meer in harmonie met -en respect voor- jezelf te leven en leer je ook 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, in een veilige omgeving. Ieder heeft een 'rugzak': patronen van reageren die echter niet meer werken. Deze gaan we onderzoeken en verleggen. Ieder heeft trauma's (mentale pijn uit het verleden), groot of klein. Wees je ervan bewust dat we die tegen gaan komen. Het is van belang dat je 'jezelf voldoende kunt dragen'. Twijfel je? Overleg met mij, Hester.

Praktisch:

- Zes tweedaagsen + een afsluitende dag tussen oktober en mei met gevarieerde thematiek en een variëteit aan oefeningen.
- Intervisie: tussen de tweedaagsen door krijg je opdrachten en wissel je uit met je groepsgenoten. Zo blijft de materie gedurende het hele traject leven.
- We sluiten het geheel af met een dag in mei waarin we de balans opmaken.
- **Een tweedaagse los boeken als thematraining kan als de jaargroep niet vol is.**

Al met al beoogt het traject bevorderen van persoonlijk leiderschap:

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

Wat je er concreet uit kunt halen is:

1. Het veranderen van jouw gebruikelijke spoor van ageren en reageren;
2. Kennis en vaardigheid die je helpen te verbinden in lastige situaties;
3. Bewustzijn op hoe persoonlijke processen en groepsprocessen verlopen;
4. Bewustzijn op ingesleten patronen en overtuigingen, en manieren om daar losser van te komen;
5. Ervaring en oefening in jezelf inbrengen, jezelf uitdrukken op een manier die dialoog bevordert;
6. Verdieping van je vaardigheid in luisteren.
7. Je vult je rugzak met kennis en ervaring die je privé en in het werk toe kunt passen.
8. Je bouwt vele uren training op en ontvangt daarbij oefeningen en materiaal, waarmee je mogelijk door kunt stromen naar (gecertificeerd) trainerschap.

Vorm

Een tweedaagse bestaat uit een deel theorie en meerdere korte oefeningen, in variaties van stijlen. Het doet een appèl op het leren op lichaamsgericht, emotioneel, mentaal en intuïtief niveau. We gebruiken onderzoeks- en reflectie-oefeningen, rollenspelen, energetisch en systemisch werk, luisteroefening en creatieve oefeningen om jezelf te leren uiten zonder oordelen. Elke tweedaagse staat er een grotere kernoefening centraal, soms is dat bijvoorbeeld een 'dansvloer'. <http://nvcdancefloors.com/index.html>
Dansvloeren zijn methodische oefeningen aan de hand van vloerankers in de ruimte die als doel hebben om persoonlijke negatieve ervaringen te *transformeren* en om te zetten naar werkbare situaties.

De trainer:

Hester Macrander: gecertificeerd trainer in Verbindende (Geweldloze) Communicatie. Werkzaam als trainer, mediator, procesfacilitator. Hester is van oorsprong theatermaker en neerlandica en alles wat zij doet vindt zijn oorsprong in de combinatie van taal en theater en dus ook: gedrag en communicatie. Hester houdt van helderheid, humor en gaat graag vanuit het nu verder. www.hestermacrander.nl

Ik werk met een assistent-trainer: Anke Theissen. Zij heeft de Broedplaats Trainer Persoonlijk Ontwikkeling bij mij gedaan. Met Anke erbij is er altijd iemand in de buurt die kan ondersteunen in de oefeningen, of die even tijd voor je heeft, indien nodig.

De tweedeaagse per thema:

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 valt veel in te ontdekken en denken we niet zo snel aan, want we zijn in onze cultuur doorgaans zo opgevoed dat we niet onszelf voorop mogen zetten. Of we zijn gewend dat we hard moeten vechten als we iets willen bereiken.

Tijdens de tweedeaagse '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 benutten. Daarnaast oefen je ook om naar de ander te luisteren en die te helpen meer verbinding met zichzelf te maken.

Boosheid, schaamte en schuld transformeren

Omgaan met de buitenwereld vanuit autonomie en authenticiteit! Culturele normen en waarden zijn in ons als individu geïnternaliseerd. Ongelijkwaardige machtssystemen creëren boosheid, hoge eisen creëren schuld en schaamte. Dit kan leiden tot depressiviteit, tot het gevoel niet te kunnen voldoen.

In deze tweedeaagse kijken we naar hoe je beïnvloed bent hierdoor, welk effect dit op jouw leven heeft. Het streven is keuze te zien in hoe je daarmee om kan en wil gaan.

Boosheid bevat kracht en schoonheid bijvoorbeeld, het is een natuurlijk emotie. We onderzoeken hoe jouw boosheid in relatie staat tot je oordelen. Ook krijg je handvatten bij het omgaan met de boosheid van anderen die naar jou toekomt. Hoe leven schuld, schaamte, depressie bij jou: welke verborgen boodschappen zitten in die verlammeende gevoelens? Belangrijke behoeften gaan we versterken, zodat je meer kracht ervaart.

Transformeren van kernovertuigingen.

De moed vinden om anders te zijn en het anders te doen! 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.' Ingesleten gedachten, ofwel overtuigingen, houden je klein, of maken dat je vastzit in knellende gedragspatronen. Deze gedachten zijn in je jeugd ontstaan en hebben een ontstaansreden. Dit onderzoeken we in de training om er helderheid op te krijgen: het diende een doel! Vervolgens gaan we deze tegenwerkende kernovertuigingen transformeren. Losser komen van deze negatieve kernovertuigingen is het pad naar autonomie, authenticiteit en zelf-expressie versterken.

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?

Doorgaans niet. 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 en / of schuld. We kijken 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.

Creativiteit & Zelfexpressie.

Jezelf uitdrukken is een groot verlangen van mensen, evenals 'jezelf zijn'. En 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 met middelen als beelden, schrijven, kleur, foto's en spel om te ontdekken. Misschien kom je je innerlijke criticus weer tegen, ook die krijgt een plek.

Verbindende dialoog.

Ruziemaken: hoe doe je dat op een wijze die niemand beschadigt? Hoe kan je de dialoog behouden, ook als het ongemakkelijk voor je 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 als iemand 'Nee' zegt op je verzoek, of zelf 'Nee' kunnen zeggen, op manier die verbindend is. Omgaan met grenzen dus. En hoe geef je eigenlijk feedback op verbindende wijze? Belangrijk is het besef van gelijkwaardigheid en hoe je in gelijkwaardigheid kan 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.

Balansdag. Oogsten en afronden.

Deze dag kijken we terug op je persoonlijke proces en oogsten we waar je inmiddels staat. Wat is er nu anders dan toen je startte? Wat heeft dit proces je gegeven, en wat ook niet? Wat herinner je het meest uit het traject en hoe komt dat? Welke oefeningen hebben het meest bijgedragen aan jouw ontwikkeling?

We gaan ook vooruitkijken naar hoe je hiermee verder wilt en hoe je dat concreet kunt maken.

Praktisch

Dit jaartraject vindt plaats in mijn Studio in bedrijfsverzamelgebouw 'De Kleine Campus', Statenlaan 8, Arnhem-Noord. Er is parkeergelegenheid a 7,50 per dag en het is ook goed bereikbaar met het OV.

We werken alle dagen van 10.00-17.00 uur.

Hester heeft twee logeerkamers tegen een kleine vergoeding. Ze woont er tegenover. Info staat op de site.

Kosten en data:

Zie site.

Vrijgesteld van BTW, inclusief materialen, koffie/thee, versnaperingen, exclusief lunch.