

Introductie-tweedaagse *Bewuste & verbindende communicatie* 5 & 16 mei 2016

begeleid door Rob Daneels

gebaseerd op *Geweldloze Communicatie (GC)*
volgens Marshall Rosenberg

Wil jij ook graag

- beter weten wat te zeggen als iets jou niet bevalt
- helderder begrijpen wat jou precies wringt als je ergens « geen goed gevoel » bij hebt
- leren uitdrukken wat je wel en niet wilt, op een manier die de kans verhoogt dat de ander luistert
- beter begrijpen waarom de ander reageert zoals hij reageert (bijvoorbeeld bij spanning of conflict) en de dialoog openhouden
- met de ander rekening houden zonder jezelf weg te cijferen
- je vrij voelen om op de wens van de ander in te gaan of niet
- een 'nee' niet opvatten als « einde gesprek », maar als het begin van een open dialoog
- andere inzichten en handvaten ontdekken om harmonieuzere relaties en meer welzijn te bereiken, en met meer energie en innerlijke rust in het leven staan ?

'Geweldloze Communicatie'

Geweldloze Communicatie, ontwikkeld door Marshall Rosenberg, helpt in mijn ervaring enorm om dit alles mogelijk te maken. Wat deze benadering voor mij betekent, kun je lezen op mijn website www.bewustercommuniceren.eu.

Twee losse dagen

Deze training zet je op weg om dit bewustzijn en deze vaardigheden in je leven te ontwikkelen. Om de integratie te bevorderen, is er tijd tussen beide dagen gelaten.

Enkele concrete leerpunten die aan bod zullen komen :

- het verschil zien tussen een feit en wat je ervan denkt
- verwoorden wat je voelt
- helder krijgen wat wezenlijk voor je is : je diepere 'behoeften'
- concrete verzoeken doen vanuit contact met die behoeften
- begrijpen wat voor de ànder van wezenlijk belang is
- met begrip en inleving (empathie) naar de ander luisteren
- duidelijk krijgen 'wie verantwoordelijk is voor wat' (verantwoordelijk ≠ « in fout »)
- begrijpen waarom we elkaar vaak niet begrijpen.

Werkwijze

Tijdens de bijeenkomsten zelf ligt de nadruk op het *ervaren* van het proces. We vertrekken vaak vanuit situaties uit ons eigen leven. Om je al voor te bereiden, kun je desgewenst het boek 'Geweldloze Communicatie : ontwapenend, doeltreffend en verbindend' van Marshall Rosenberg lezen, liefst in de nieuwe editie van 2011-2012 (met werelddol en handen op een harde kaft), die in mijn ogen een helderder en getrouwer vertaling biedt dan eerdere edities.

Verwachte intentie

Als je deelneemt, verwacht ik van jou de bereidheid en stevige intentie om:

- naar beide dagen te komen, van begin tot einde (indien echt onmogelijk : gelieve me te contacteren)
- te beseffen dat GC leren toepassen, oefening en tijd vraagt, net als het aanleren van een nieuwe taal
- daarom : tussendoor tijd te maken om zelf met dit alles bezig te zijn
- te komen met de openheid om een eventueel nieuwe visie te verkennen
- en vooral, telkens opnieuw te luisteren naar wat er leeft bij jou en bij de ander.

Wanneer & waar komen we samen? Op twee feestdagen : donderdag 5 mei (Hemelvaart) en maandag 16 mei (Pinkstermaandag), telkens van 9.30 tot 17 uur. Inloop vanaf ½ uur tevoren, zodat we stipt kunnen starten. Plaats : zaal « Mantra Dunia », Waversesteenweg 1598, 1160 Oudergem (dichtbij haltes van metro, tram of bus).

Aantal deelnemers? Minimaal 5, maximaal 12.

Prijs? 150 euro. Mocht dit bedrag een echt obstakel voor je vormen, dan hoor ik het graag en bekijken we hoe we hiervoor een oplossing kunnen vinden. Mocht dit bedrag peanuts voor je zijn, dan ben ik blij als je meer betaalt, zodat ik mensen met minder middelen een lagere prijs kan aanrekenen.

Trainer ? Rob Daneels: www.bewustercommuniceren.eu. Lid van de [Nederlandstalige trainerskring](#).

Vragen of inschrijving? Voor vragen ben je welkom op rob@robdaneels.be of 0486 51 81 43. Inschrijven graag via www.bewustercommuniceren.eu. Je inschrijving ligt vast na ontvangst van het volledige deelname-geld *of* een voorschot van €80 (dan graag het saldo tegen 25/4) op rekeningnummer BE06 5230 8033 9822 (BIC TRIOBEBB, Triodos Bank, Brussel) van Rob Daneels met vermelding « 5 en 16 mei » + je naam.