

## Oefengroep 'Verbindend communiceren' in Brussel

*gebaseerd op Marshall Rosenberg's NonViolent Communication*

Verbindend communiceren is leren

- beter begrijpen wat voor jou op een bepaald moment essentieel is
- beter weten wat & hoe je te uiten als iets je niet bevalt
- helderder begrijpen wat er je precies wringt als je ergens 'geen goed gevoel' bij hebt
- zeggen waar het op staat zonder aan te vallen of te beschuldigen
- beter begrijpen vanuit welk motief de ander op een bepaalde manier reageert
- bij meningsverschil en spanning, focussen op: wat is hier voor mij écht het belangrijkste? En voor jou? Wat kunnen we hier samen mee?
- met de ander rekening houden zonder jezelf weg te cijferen
- conflicten aandurven en als kansen zien
- je vrij voelen om al dan niet op de wens van de ander in te gaan
- een andere manier ontdekken om met keuzes om te gaan
- ...

Hoe? Maandelijkse avonden van 2,5 uur waar we vooral met situaties uit ons dagelijks leven aan de slag gaan, alsook met wat bij of tussen de deelnemers op het moment zelf naar boven komt.

Waar? Bij Ellen thuis: Sint-Goriksplein, 1000 Brussel. Met andere woorden, in hartje Brussel en prima bereikbaar met het openbaar vervoer.

Wanneer? Iedere eerste dinsdagavond van de maand, vanaf 5 maart 2019. Ontvangst om 19 uur, start om 19u15. We plannen vijf bijeenkomsten, met mogelijkheid tot verlenging van de reeks.

Voor wie? Van deelnemers wordt een minimale vertrouwdheid met verbindend communiceren verwacht, bijvoorbeeld door het grondig lezen van Marshall Rosenberg's boek 'Geweldloze Communicatie' of liever nog, door het volgen van eerdere workshops; gelieve me bij twijfel te contacteren. De groep zal 7 tot 12 deelnemers tellen.

Inschrijving? Voor de voortgang in het leerproces, het opbouwen van vertrouwen, het gemak qua organisatie... wordt de groepssamenstelling afgesloten op het moment van de tweede bijeenkomst: instappen is dus mogelijk tot uiterlijk 2 april. Wil je meedoen, contacteer me dan via [pazop@tutanota.com](mailto:pazop@tutanota.com) of 0486/51 81 43 (ook als je vragen hebt) met graag een woordje uitleg over je ervaring en/of verwachtingen rond verbindend communiceren.

Gevraagde vergoeding? 18 euro per avond (btw inbegrepen) x 5 sessies = 90 euro. Bij inschrijving te betalen op BE06 5230 8033 9822 (BIC TRIOBEBB, Triodos Bank, Brussel) van Rob Daneels met vermelding « oefengroep vanaf 5 maart » + je naam. Annuleren kan tot 24 uur na de eerste sessie met terugbetaling van 60 euro (dus afhouding van 30); desgewenst maak ik voor jou een factuur (ik werk sowieso officieel). Omdat de groep gegroeid is vanuit LETS Brussel, kan er ook in LETS-eenheden vergoed worden, op voorwaarde dat je lid bent van een LETS-groep; voor de details, contacteer me of kijk op [www.letsbrussel.be](http://www.letsbrussel.be).

Wie is Rob? Rob Daneels (zie [www.bewustercommuniceren.eu](http://www.bewustercommuniceren.eu)) begeleidt al jaren GC-groepjes, vooral in het Brusselse, en blijft zich hierin ook ontwikkelen via opleidingen en oefengroepjes.