Spreken en luisteren met liefde én lef

gebaseerd op het gedachtengoed
van Geweldloze communicatie
van Marshall Rosenberg

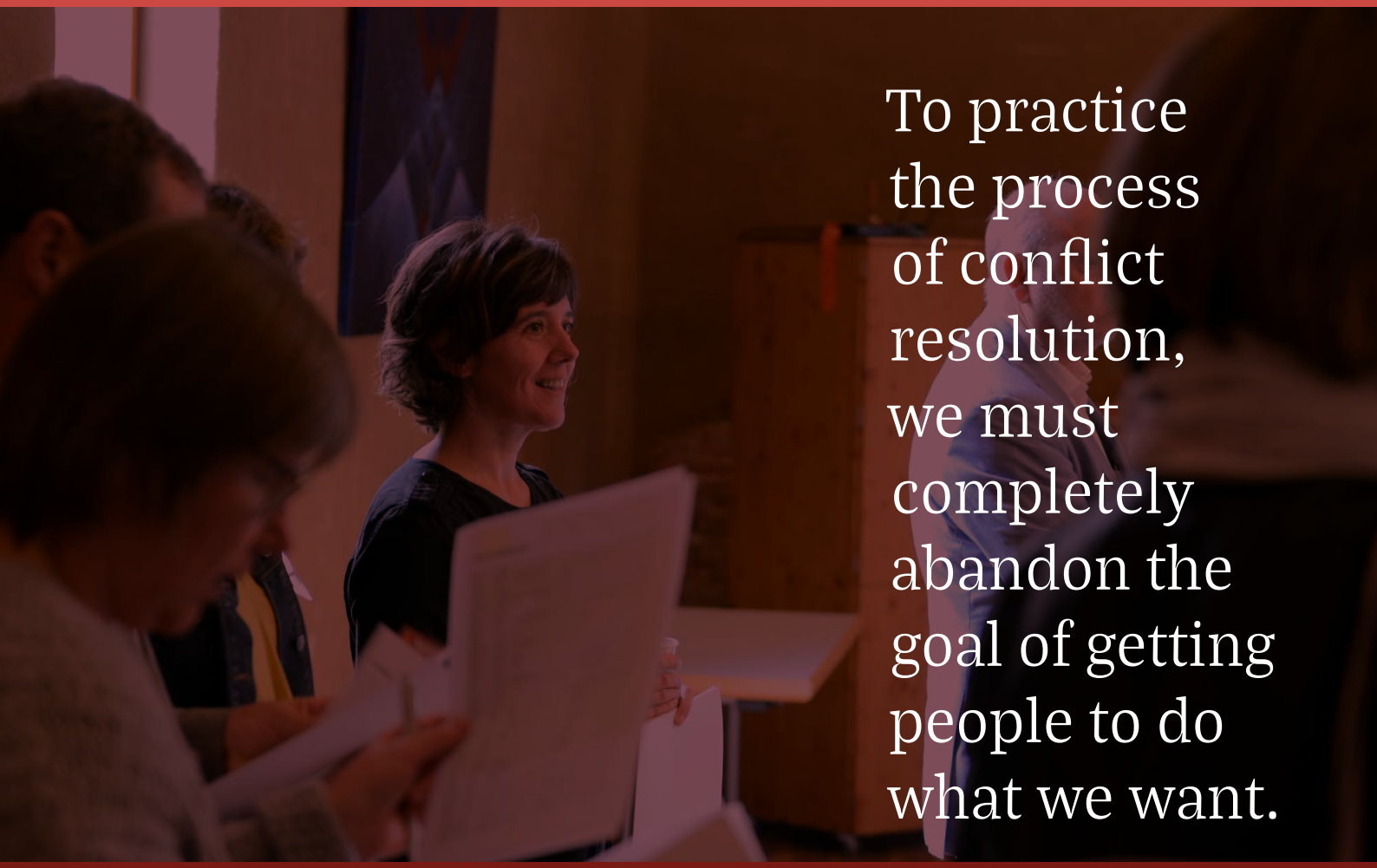
GEWELDIGE COMMUNICATIE [8-DAAGSE TRAINING]

Kom jij soms vast te zitten in relatie met jezelf of de ander in privé situaties of in je werkcontext? Ben je op zoek naar een manier om tegelijk meer vrijheid én meer verbondenheid te ervaren? **Wil je de juiste woorden vinden** voor wat er in jou leeft en in de ander leeft zodat er veel meer mogelijk wordt? Dat kan! In deze achtdaagse training maak je op een verdiepende wijze kennis met het gedachtengoed van **verbindende communicatie** (gebaseerd op de geweldloze communicatie van Marshall Rosenberg). Je ervaart dankzij de heel concrete methodieken en door de oefeningen de meerwaarde ervan voor jouw leven.

KEN JE DAT Dat iemand jou vraagt om samen uit te gaan, je dat eigenlijk niet ziet zitten, maar geen woorden vindt om je uit te drukken en je zo toch op restaurant belandt? ● Dat wat je zegt een heel ander effect heeft dan je hoopte? ● Dat je onrust, kwaadheid, verwarring of andere gevoelens ervaart en geen woorden vindt om uit te drukken wat je nodig hebt? ● Dat er gedachten en verhalen in je hoofd omgaan die een eigen leven gaan leiden zonder dat je hierover met de ander in gesprek gaat? ● Dat je weet dat de manier waarop je het aanpakt niet tot het gewenste resultaat leidt maar je geen andere manier vindt om het duidelijk te maken? ● Dat je perplex staat van hoe de ander met je omgaat en niet weet hoe hier woorden aan te geven? ● Dat je je afvraagt of anderen vinden dat je teveel ruimte inneemt in het gesprek? ● Dat je in een tweestrijd blijft over welke keuze je dient te maken?Dat je kwaad of ontgoocheld bent over jezelf, je schuldig voelt of kritiek levert op jezelf en dit veel energie kost?

> What I want in my life is compassion, a flow between myself and others based on a mutual giving from the heart.
>
> – Marshall B. Rosenberg

Mediv Mediation Instituut Vlaanderen



To practice the process of conflict resolution, we must completely abandon the goal of getting people to do what we want.

– Marshall B. Rosenberg

GEWELDIGE COMMUNICATIE [8-DAAGSE TRAINING]

wat leer je Helderheid creëren voor jezelf ❯ Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gevoelens en behoeften ❯ Jezelf helder uitdrukken ❯ De ander leren begrijpen (ook doorheen de oordelen en verwijten die hij/zij maakt) ❯ Concreet formuleren van wat je aan de ander wilt vragen ❯ Helder antwoorden op wat de ander jou vraagt in overeenstemming met wat voor jou werkt ❯ Standhouden als het stormt in en/of rond je en aan kracht en helderheid winnen **Voor wie** Deze training is bedoeld voor iedereen die op een heldere manier wil leren communiceren en in interactie wil zijn, zowel privé als zakelijk.

Praktisch

DATA
21 & 22 augustus | 11 september | 9 oktober | 20 oktober | 11 december 2020 | 15 & 16 januari 2021

UREN
9u30 tot 16u30

PLAATS
Mediv-huis Hasselt
Luikersteenweg 83
3500 Hasselt

PRIJS
€ 2000,00 (excl. btw)
Maaltijden en drankjes inbegrepen in de prijs.

Aantal uren effectieve opleiding: 48u

TRAINERS
Kathleen Croes en Sandra Swers

DIENSTVERLENER VOOR DE
KMO-PORTEFEUILLE