



MED716

www.merlijngroep.nl

Merlijn

Toepassen van geweldloze / verbindende communicatie

Effectieve gespreksvaardigheden
voor professionals

Toepassen van geweldloze / verbindende communicatie

Effectieve gespreksvaardigheden voor professionals

Introductie

Nonviolent Communication is in Nederland bekend geworden als 'Geweldloze Communicatie' en het wordt steeds vaker 'Verbindende Communicatie' genoemd. De essentie van deze methode is het inzicht dat alle mensen dezelfde universele basisbehoeften hebben. Door deze behoeften bij zichzelf en de ander bewust te zijn en te (h)erkennen ontstaat er verbinding in plaats van verwijdering. Deze methode wordt meer en meer toegepast waar mensen met mensen samenwerken, ook binnen eigentijds leiderschap.

De toepassing van Verbindende Communicatie vermindert de kans conflict, bij dreigend conflict kan er eerder ingegrepen worden, en bij ontstaan conflict kan er effectief bemiddeld worden. Essentieel is gelijkwaardigheid ondanks machtsverschil, door de kunst van het afstemmen te verfijnen. Het gaat om oog hebben voor ieders belangen en duidelijk zijn over de eigen belangen. Verbindende Communicatie verrijkt de toolbox van elke professional op het gebied van gespreksvaardigheden, inzicht in dynamieken en conflicten, waardoor onderste stenen makkelijker boven komen.

Deze tweedaagse training heeft als doel de skills van professionals te verrijken en te verdiepen. Het is niet eenvoudig en vereist zelfbewuste inzet qua houding en het ontwikkelen van verfijnde empathische vaardigheden, waarbij empathie niet is: verplaatsen in de ander, maar erkennen van zichzelf en de ander. Ook is het van belang te leren om duidelijk te durven zijn.

Inleiding

Mensen wiens werk het is om veel te communiceren kunnen altijd updates gebruiken om de effectiviteit van hun communicatie te vergroten. Het is een eindeloos interessant gebied, waar nieuwe inzichten en technieken altijd welkom zijn. Deze training is gebaseerd op de filosofie en de methode van de Verbindende (ofwel: Geweldloze) Communicatie.

Doelgroep

Deze training is voor medewerkers die al veel met persoonlijke communicatie te maken hebben. Denk aan bijvoorbeeld vertrouwenspersonen, P&O- HRM-medewerkers, klachtbehandelaars, leidinggevende en ook allerlei conflictprofessionals zoals mediators.

Leerdoelen

- Hoe je mensen in rust kunt krijgen, emotionele triggers en reacties weg kunt halen;
- Hoe je tot de essentie komt, dus echte openheid;
- Hoe je jezelf kunt gebruiken en inbrengen ten behoeve van het proces;
- Hoe je snel de essentiële behoeften vindt, raakt en erkent;
- Hoe je mensen in eigen verantwoordelijkheid zet.

Inhoud van de training

Hoe kom je te weten wat mensen drijft en wat er onder de oppervlakte speelt? Wat is echt luisteren?

Onder elke 'lelijke verpakking' schuilt een mens met behoeften. Door actief empathisch te luisteren breek je door hardnekkige 'coping-mechanismen' en emotionele defensies heen. (Zelf)oordelen vallen weg.

Je krijgt de waarheid te horen en de echte mens te zien. Wat heeft deze persoon nodig om prettig te functioneren? Ook is van belang 'empowerend' te zijn: mensen bewust te maken van hun behoeften en hen aan te moedigen om voor die behoefte verantwoordelijkheid te nemen, door manieren te zoeken om deze te vervullen.

Vaardigheden die aan de orde komen:

- Oordelen kunnen vertalen naar behoeften;
- Empathisch luisteren, en ook weten wat het niet is;
- De kern vinden van wat een persoon nodig heeft;
- Jezelf gebruiken en inbrengen ten behoeve van het proces;
- Behoeften en strategieën onderscheiden en dit benutten voor de win-win;
- Vertrouwd raken met het systeem van gevoelens en behoeften

Vorbereiding en aanpak van de training

Het is de bedoeling dat de cursisten door invulling van een digitaal voorbereidingsformulier drie weken van tevoren specifieke leerdoelen formuleren, die aan het begin van de cursus kort onder de loep zullen worden genomen en aan het eind onderdeel van de evaluatie zullen zijn.

Neem casuïstiek mee, klein en groot. Het inbrengen van casuïstiek zal het leerrendement van jezelf en de andere deelnemers vergroten. Denk aan inhoud, proces en relatie. Of aan een dilemma, grenzen stellen, iets wat je meer energie kost dan dat je wilt, wanneer je in het gedrang kwam of totaal iets anders.

Ook ontvangt ieder een hand-out tijdens de training. De training is een dynamische afwisseling van theorie en oefening, waarbij je persoonlijke coaching krijgt op de oefeningen.

Wanneer je je theoretisch wilt voorbereiden (is niet noodzakelijk) kan je het volgende boek lezen:

[Geweldloze communicatie](#)

Ontwapenend, doeltreffend en verbindend

Auteur: Marshall B. Rosenberg



Open inschrijving

De training duurt (vier dagdelen: zie hierachter het programma). Voor actuele data verwijzen wij naar onze website onze [Merlijn Website](#).

Trainers en locatie

Trainer: Tineke Hertsberg. Gecertificeerd trainer in Verbindende (Geweldloze) Communicatie. Facilitator Herstel Cirkels.

Voor nadere informatie over de locatie verwijzen wij u naar onze website.

Incompany-training

Bij een incompany-training wordt na overleg over de specifieke wensen van uw organisatie een offerte aangeboden.

Mogelijkheden na afloop van de training

Intervisie

Zowel bij open als bij incompany trainingen kunnen nadien onder begeleiding van Merlijn trainers intervisiebijeenkomsten worden georganiseerd.

Coaching

Persoonlijke coaching van een deelnemer is mogelijk.

Supervisie en consultatie

Na de training staat het de deelnemers vrij om in voorkomende gevallen Merlijn te consulteren over ondervonden praktijkproblemen en voor een snel advies over een te volgen koers.

Voor deze drie mogelijkheden geldt dat afhankelijk van de individuele wensen van de opdrachtgever Merlijn de vraag als service van onze organisatie beschouwt dan wel i.v.m. de omvang van de gevraagde dienst voordien een offerte uitbrengt. Programma

Dag 1 Achter ieder gedrag schuilt een behoefte

Ochtendprogramma

09.30 – 11.00:

- Welkom / bespreking programma / kennismaking
- Vaststellen individuele leerdoelen aan de hand van casussen
- Theorie: principes volgens Marshall Rosenberg, grondlegger van de Verbindende (Geweldloze) Communicatie.
- Behandelen van het communicatiemodel.

11.00 – 11.15: Pauze

11.15 – 12.30:

- Het belang van 'het spreken van behoeftentaal
- Het belang van meerdere strategieën
- Valkuilen uitgelicht d.m.v. ervaringsoefening
- Vertalen van oordelen.

12.30 – 13.15: Lunch

Middagprogramma

13.15 – 15.00

- Inzicht in en oefenen met wat empathisch luisteren wel is.
- Inzicht in en oefenen met wat empathisch luisteren niet is.
- Theorie: wat doen mensen als ze sterk getriggerd raken?
- Hoe ziet (coping-) gedrag eruit? Hoe vertaalt trauma zich?
- Ervaren van het model aan de hand van het zorgvuldig onderzoeken van eigen casussen.

15.00 – 15.15: Pauze

15.15 – 16.45:

- Rollenspellen: geheimen achterhalen middels empathisch luisteren.
- Welke moeilijkheden komen we tegen?
- Wat doe je met jouw mogelijke oordelen in gesprekken?

16.45 - 17.00: Afronding en evaluatie dag 1

Dag 2 Verbinding creëren

Ochtendprogramma

09.30 – 11.00

- Bespreken dagprogramma / wensen
- Theorie: wat te doen met eigen triggers in gesprekken?
- Oefenen met jezelf parkeren en jezelf inbrengen

11.00 – 11.15: Pauze

11.15 – 12.30

- Theorie: helder uiten, wat komt daarbij kijken: het overwinnen van angst
- Oefenen met empathisch luisteren en mensen over de drempel krijgen.

12.30 – 13.15: Lunch

Middagprogramma

13.15 – 15.00

- Theorie: empowerment, wat komt daarbij kijken? Wat wel en wat niet?
- Oefenen lastige gesprekken, faseren van de diverse elementen.

15.00 - 15.15: Pauze

15.15 – 16.45

- Vervolg oefenen
- Theorie en vaardigheden nog eens helder op een rij.
- Bespreken van de effectiviteit van diverse interventies.

16.45 - 17.00: Losse eindjes, evaluatie, uitreiking certificaten

17:00 - 17.15: Merlijn borrel