

MEDIATION & GEWELDLOZE COMMUNICATIE

Gewelddadige communicatie herkennen en
indammen



GROEI



Mediation & geweldloze communicatie

Introductie

De mediator streeft ernaar om partijen als gelijkwaardige partners te laten communiceren en onderhandelen. Dat sluit echter verbaal of non-verbaal geweld van een of beide partijen niet uit. Verbale uitbarstingen beïnvloeden de communicatie en het gedrag van partijen. De mediator kan het geweld van partijen op een effectieve manier bespreekbaar maken. Het vergt veel inspanning om gewelddadige uitingen te herkennen en te veranderen in gedachten en gedragingen die dienstbaar zijn aan een gemeenschappelijk doel. Geweldloze communicatie helpt daarvoor (nieuwe) instrumenten te ontwikkelen. In deze workshop maken de deelnemers kennis met de basiselementen van geweldloze communicatie. Er wordt gewerkt met herkenbare voorbeelden.

Doelgroep

Deze vaardigheidstraining is ontwikkeld voor mediators die voor het herstel van een open en gelijkwaardige relatie tussen partijen de weg van geweldloze communicatie willen beproeven. Deze aanpak wordt gestimuleerd door voor partijen ontspanning in de gemoedstoestand te creëren en de aandacht te richten op wat zij werkelijk willen in plaats van wat zij denken dat er fout is aan een ander.

Inhoud van de training

Het doel van geweldloze communicatie is een relatie tussen partijen op te bouwen, die gebaseerd is op openheid en mededogen. De interventies van de mediator zijn erop gericht om met geweldloze communicatie het eigen bewustzijn van partijen te stimuleren om hun eigen oordelen, emoties en behoeften te signaleren en deze om te zetten in zinvolle verzoeken aan de ander.

De kracht van de mediator is om partijen te begeleiden in de weg naar dit doel. Hij doet dit door het aan de orde stellen van (ver)oordelen. Vervolgens worden partijen gestimuleerd de daarmee verbonden emoties en behoeften te omschrijven. Onze mening is gevormd vanuit het ouderlijk huis, in school en vanuit boeken. En ook door TV, door verhalen en onze onderlinge contacten. Bij veel van wat wij horen en zien van andere mensen oordelen wij snel en plakken etiketten op. Het vergt veel energie om in onze verbale en nonverbale communicatie de kiemen van geweld te herkennen en onze communicatie stapsgewijze te veranderen in een optreden die mensen in hun waarde laat. Deze training helpt daarbij.



- Vergroting kennis

De deelnemers ontvangen ruim voor de training een uittreksel van het boek geweldloze communicatie van Marshall Rosenberg (1998).

Tijdens de dag worden de vier basiselementen van het model van geweldloze communicatie uitgelegd: waarneming, gevoel, behoefte en verzoek. Daarbij worden sprekende voorbeelden gegeven of gevraagd aan deelnemers. De subgroepen leveren een intensieve interactie en feed back op.

Er worden verschillende praktijkvoorbeelden behandeld, waarbij door deelnemers geweld in de nonverbale en verbale communicatie wordt gesignaleerd. Daaraan gekoppeld doen deelnemers in groepjes voorstellen om geweldloze communicatie te bevorderen. In het middagprogramma kunnen deelnemers – als zij dat wensen - hun eigen conflictaanpak in mediation bespreekbaar maken. En vervolgens wordt nagegaan hoe zij met het model van geweldloze communicatie te werk kunnen gaan.

- Vergroting vaardigheid

In het dagprogramma staan oefeningen centraal. Ook worden deelnemers uitgenodigd om vanuit hun eigen praktijk voorbeelden te omschrijven, waarin geweldloze communicatie een belangrijk hulpmiddel zou kunnen zijn. Alle oefeningen in kleine subgroepen zijn erop gericht om de vaardigheden te vergroten. Enkele thema's daarvoor zijn:

- Waarnemen zonder oordeel
- Emoties doorzien en uitdrukken
- Behoeften, achter oordelen en emoties, onderkennen
- Veroordelingen omzetten in verzoeken
- Signaleren van uitingen van geweld.
- Boosheid uiten. (het vergt intensief oefenen om partijen te leren 'ik ben boos omdat zij' te veranderen in 'ik ben boos omdat ik behoefte heb aan'.
- Mediation faciliteert (geweldloze) communicatie

Vorbereiding en aanpak van de training

Drie weken voor de training wordt aan de deelnemers een uittreksel van het boek Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg toegestuurd, met daarbij enkele readers. Van de deelnemers wordt verwacht dat zij zich op de training voorbereiden door de bestudering van dit materiaal.

De training is zo opgebouwd dat eerst de vier basiselementen van de theorie worden behandeld waarna telkens in subgroepen oefeningen volgen. Gezamenlijke en individuele oefeningen staan centraal, waarbij voortdurend feedback wordt gegeven door de trainer en door de deelnemers aan elkaar.

**Permanente Educatie MfN**

Deze training levert u de volgende PE punten op:
6 MfN PE-punten, categorie 1a

Open inschrijving

De training duurt een dag (twee dagdelen).

Trainers en locatie

Voor nadere informatie over de trainers en 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.



PROGRAMMA

Mediation & geweldloze communicatie

Dag 1

Ochtendprogramma Het model van geweldloze communicatie

- 10.00 - 10.30: Kennismaking, verwachtingen van deelnemers, inleiding
- 10.30 - 11.15: Vier basiselementen geweldloze communicatie uitgewerkt: waarneming, gevoelens, behoeften en verzoek. Oefening vier basiselementen
- 11.15 - 11.45: Oefening: (storend) gedrag en achterliggende behoeften (mede op basis van tekeningen van Peter van Straaten)
- 11.45 - 12.00: Pauze
- 12.00 - 12.45: Stukken syllabus uitdelen en toelichten
Oefening: hoe kunnen gevoelens en behoeften worden omgezet in een verzoek of een uitnodiging?
- 12.45 - 13.30: Lunch

Middagprogramma **Stapsgewijze toepassing van geweldloze communicatie bij mediation**

- 13.30 - 14.30: Praktijkvoorbeeld in een organisatie en oefening:
- Luisteren naar oordelen
- Vragen om uitleg van oordelen
- Nagaan welke gevoelens en behoeften meespelen en begrip tonen
- 14.30 - 15.15: Praktijkvoorbeeld in persoonlijk contact en oefening
- 15.15 - 15.30: Pauze
- 15.30 - 16.30: Integratie van geweldloze communicatie in mediation
Persoonlijke feed back (naar elkaar)
- 16.30 - 17.00: Evaluatie en perspectief