

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 dat het inzicht 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 strijd. 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. Ook gaat het 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 terechte behoeften. Door actief empathisch te luisteren breek je door hardnekkige 'coping-mechanismen' en emotionele defensies heen. (Zelf)oordelen vallen weg. Daarmee ontdek je bijvoorbeeld wat er achter ziekteverzuim zit. Vaak is er sprake van verborgen verlies en rouw. Hoe gaat een bedrijf daarmee om?

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

Voorbereiding 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. 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.

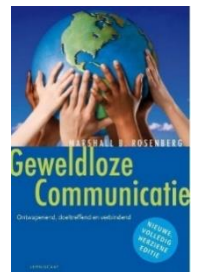
U ontvangt tijdens de training van de trainer het boek:

[Geweldloze communicatie](#)

Ontwapenend, doeltreffend en verbindend

Auteur: Marshall B. Rosenberg

T.w.v. 25 euro



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: Hester Macrander. Gecertificeerd trainer in Verbindende (Geweldloze) Communicatie. Tevens theatermaker en neerlandica.

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 De waarheid achterhalen

Ochtendprogramma

- 09.30 - 10.00 : welkom / bespreking programma / kennismaking
10.00 - 10.45 : vaststellen individuele leerdoelen aan de hand van casussen
10.45 - 11.15 : theorie: principes volgens Marshall Rosenberg, grondlegger van de Verbindende (Geweldloze) Communicatie. Behandelen van het communicatiemodel.
het belang van 'het spreken van de behoeftentaal.'
vertalen van oordelen.
het belang van meerdere strategieën.
- 11.15 - 11.30 : pauze
- 11.30 - 12.30 : ervaren van het model aan de hand van het zorgvuldig uitzoeken van eigen casussen.
- 12.30 - 13.15 : lunch

Middagprogramma

- 13.15 - 14.00 : theorie: wat doen mensen als ze sterk getriggerd raken? Hoe ziet coping-gedrag eruit? Hoe vertaalt trauma zich?
- 14.00 - 15.00 : inzicht in en oefenen met wat empathisch luisteren wel en niet is.
- 15.00 - 15.15 : pauze
- 15.15 - 16:00 : rollenspellen: geheimen achterhalen middels empathisch luisteren.
16.00 - 16:15 : welke moeilijkheden komen we tegen?
16.15 - 16.45 : 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 - 09.45 : bespreken dagprogramma / wensen
09.45 - 10.30 : theorie: wat te doen met eigen triggers in gesprekken?
10.30 - 11.00 : oefenen met jezelf parkeren en jezelf inbrengen
- 11.00 - 11.15 : pauze
- 11.15 - 11.45 : theorie: eerlijk uiten, wat komt daarbij kijken: het overwinnen van angst.
11.45 - 12:30 : oefenen met empathisch luisteren en mensen over de drempel krijgen.
- 12.30 - 13.30 : lunch

Middagprogramma

- 13.30 - 14.00 : theorie: empowerment, wat komt daarbij kijken? Wat wel en wat niet?
14:00 - 15:00 : oefenen lastige gesprekken, faseren van de diverse elementen.
- 15.00 - 15.15 : pauze
- 15.15 - 16.15 : vervolg oefenen
16.15 - 16.45 : 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 - .. : Merlijn borrel