

Verbindend communiceren met collega's

Verbindende (of Geweldloze) Communicatie zoals ontwikkeld door Marshall Rosenberg is een methode afkomstig uit de psychotherapie, en vindt steeds meer toepassing in ons dagelijks leven. Niet enkel in de privésfeer, voor opvoeding of op scholen, in de zorgsector of voor re-integratie doelstellingen, maar ook bij overheidsinstellingen en in het zakelijk leven.

Via het benoemen van gevoelens en behoeften krijgen we een duidelijker beeld van ons eigen functioneren en hoe we ons gedragen t.o.v. anderen. Door verantwoordelijkheid te nemen voor onze gevoelens ervaren we meer sturingskracht en kunnen we bewust kiezen voor een "Stay & Play" houding i.p.v. een "Fight or Flight" reactie.

We gaan aan de slag met praktijkvoorbeelden en situaties van de deelnemers. Door actieve deelnemersparticipatie (discussies, oefeningen, reflectie, eigen inzichten benoemen, rollenspelen, ...) wordt een begin gemaakt met het loslaten van oude gewoontes en ruimte maken voor nieuwe gedragspatronen.

Duur: 2 dagen

Doelgroep: iedereen die deel uitmaakt van de actieve beroepsbevolking

Doelstelling: Vaardigheid ontwikkelen in het toepassen van de basisprincipes van Verbindende Communicatie in professionele situaties.

Programma:

De eerste dag gaan we aan de slag met de basisprincipes van Verbindende Communicatie:

- Obstakels voor verbindende communicatie
- 4-stappenplan om eerlijk een standpunt te uiten met respect voor jezelf en respect voor de ander
- 4 manieren om naar een boodschap te luisteren
- Kritiek vertalen naar onvervulde behoeften

De tweede dag passen we deze principes toe op veel voorkomende werksituaties zoals:

- Gezonde grenzen stellen en nee zeggen
- Omgaan met boosheid, frustratie en teleurstelling
- Confronteren en moeilijke gesprekken aangaan
- Aanvaarden, afronden, loslaten en verder gaan
- Dankbaarheid koesteren

Trainer

Miebet van Santen heeft meer dan 20 jaar bedrijfservaring en werkte o.a. voor Procter & Gamble, Belgacom, Janssen Pharmaceutica, en de Federale Overheid (POD Maatschappelijke Integratie). Sinds 2011 heeft ze haar eigen training, coaching en bemiddelingspraktijk. Ze volgde opleiding in Europa en de US, o.a. bij Marshall Rosenberg, de inmiddels overleden grondlegger van Geweldloze Communicatie.

Meer info: Miebet van Santen
+32 (0)3 257 29 70
miebet@changeconsult.be