

De trainer.

Monie Doodeman



Communicatie gaat als een rode draad door mijn leven. De verbondenheid die ik kan ervaren, wanneer ik echt contact heb met mensen. En de pijn wanneer we langs elkaar heen praten en ieder in zijn eigen verhaal zit. Voor mij is 'Communiceren vanuit mijn hart' een dagelijkse oefening, die ik met plezier doe. Om echt verbinding te maken met de ander gaat het erom dat ik me bewust ben van mijn gevoelens en wat ik graag wil en me verbind met wat er leeft bij de ander. Mijn achtergrond als trainer Emotioneel Lichaamswerk helpt me om gevoelig te blijven voor de emoties die bij mij en de ander spelen. Door zo naar mezelf en de ander te luisteren kan ik vanuit mijn hart contact maken. Mijn leven is hierdoor ruimer en rijker geworden. Ik heb verschillende communicatietrainingen gevolgd bij diverse trainers. Sinds 2011 ben ik gecertificeerd trainer Geweldloze Communicatie en aangesloten bij The Center for Nonviolent Communication. Tevens ben ik voorzitter van de Kring trainers Geweldloze Communicatie in Nederland. Naast de trainingen ben je bij mij ook welkom voor mediation of individuele ondersteuning.



Reacties van deelnemers

"Ik ben dankbaar voor het gereedschap dat ik kreeg toegevoerd en ga ermee aan de slag."

"Zeer leerzame en intensieve training met voldoende afwisseling tussen de theorie en het praktische oefenen."

"De stof en de oefeningen zijn een welkome opstap naar meer bewust communiceren, ook met mezelf."

"Verhelderend. Met jouw Geweldloze Communicatie en open zijn naar ons toe kom je snel tot de kern van de zaak."

"Ik voelde me op mijn gemak. Er was veel ruimte voor de inhoud."

Ben je nieuwsgierig en wil je meer weten?

Bel even of bezoek de site.

www.communicerenvanuitjehart.nl

030-2658470

Basis 2 daagse of avondcursus Geweldloze Communicatie

najaar 2011 De Bilt



Ontwapenend, doeltreffend en verbindend

Geweldloze Communicatie is ontwikkeld door
Marshall B. Rosenberg.



Van conflict naar contact

Liefdevolle relaties creëren

Gevoelens en wensen helder verwoorden

Vrede in jezelf en met je omgeving

Oordelen vertalen naar gevoelens en behoeften

Spreeken en luisteren vanuit mededogen

Met respect je standpunt helder maken

As soon as you hold someone else responsible for your upset, you give away your key to happiness
– Isaac Shapiro

Communiceren vanuit je hart

Communiceren vanuit je hart is gebaseerd op Geweldloos Communiceren zoals ontwikkeld is door Marshall Rosenberg. De basis zijn communicatie- en taalkwaliteiten die je ondersteunen om steeds in contact met jezelf en met de ander te blijven.

Voor wie

Je wilt op je werk of thuis op een andere manier communiceren of reageren op de ander. Je ervaart nu vaak dat je boodschap niet overkomt of vindt het lastig om duidelijk te maken wat er in jou omgaat. Je bent op zoek naar meer plezier en verbinding in je contacten.

Van geweld naar geweldloos

Geweld in de taal wordt onder andere veroorzaakt door oordelen en normen. Als de ander zo naar je spreekt voel je je niet vrij of jij spreekt (onbewust) geweldvol en geeft de ander geen ruimte of gaat er vanuit dat jij het weet. Bij Geweldloos Communiceren vervang je het bekritisieren of verdedigen door het uitdrukken van je waarneming, gevoelens en behoeften. Door zo te spreken, voed je respect, aandacht en empathie in je en kan je in jouw contacten steeds meer je hart laten spreken en verbinding maken.

Ontwapenend, doeltreffend en verbindend

Wat levert het op

Je krijgt inzichten hoe jouw communicatie kan bijdragen om een voelbare verbinding tot stand te laten komen met de ander.

Je leert je gevoelens en wensen helder verwoorden en daar verantwoordelijkheid voor te nemen.

Je kan makkelijker luisteren naar de boodschap en de intentie van de ander horen (zonder het idee te hebben dat je wordt aangevallen.)

Basistraining of avondcursus

De inhoud van de avondcursus en basistraining is gelijk. Je maakt kennis met het model van Geweldloze Communicatie en oefent aan de hand van (eigen) praktijksituaties.

Bij de basistraining kan je je twee dagen helemaal onderdompelen en jouw manier van communiceren onder de loep nemen.

De avondcursus geeft je meer mogelijkheden om tussendoor te oefenen doordat de cursus over een langere periode is en je het geleerde uitprobeert in je dagelijkse leven.

De basistraining 'in gesprek met kinderen' is speciaal voor mensen die met kinderen leven en/of werken. Er wordt aandacht gegeven hoe je zo kan communiceren dat er verbinding ontstaat tussen jou en het kind.

Meer weten/of aanmelden?

030-2658470

www.communicerenvanuitjehart.nl

Praktische informatie

Locatie

De Duiventil
Jasmijnstraat 6
3732 EC De Bilt

Avondcursus (6 avonden)

Woensdagavond
9, 16, 23 en 30 november
7 en 14 december
19.45 - 21.45

Locatie

Troelstraweg 79
3732 CB De Bilt

Basistraining (2 dg)

Vrijd 9 en zat 10 december
Vrijd 2 en zat 3 maart 2012
10.00 - 17.00 uur

Avondcursus (6 avonden)

donderdagavond
16 januari, 2, 9, 16, 23 februari en 1 maart
19.45 - 21.45

Basistraining (2 dg)

In gesprek met kinderen
zat 28 en zon 29 jan 2012
10.00 - 17.00 uur

Investing

Om de training voor iedereen toegankelijk te maken werk ik met een glijdende schaal zodat je kunt kiezen wat je kunt/wilt bijdragen.

€ 195,- / € 350,-
Bedrijfstarief € 450,-
incl (lunch) boek & documentatie.