

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.

“Het oefenen en de ondersteunende materialen hebben de leerstof goed inzichtelijk gemaakt.”

“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.”

Ik heb de cursus als zeer waardevol en verrijkend ervaren.”

Meer weten?

Bel even of bezoek de site.

www.communicerenvanuitjehart.nl
030-2658470

Verdiepingstrainingen Geweldloze Communicatie

De Bilt - 2011



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

Verdiepingsavondcursus.

Geweldloze Communicatie vraagt regelmatig oefenen in de praktijk om je vaardigheden te vergroten. Je hebt misschien al ontdekt hoe lastig dat soms kan zijn nu je net een ‘babygiraf’ bent.

Met een vaste groep komen we om de week bij elkaar.

Je brengt zelf situaties in waar we samen naar kijken en oefenen in het geweldloos reageren op de ander of het geweldloos uiten wat er in je leeft.

Andere onderwerpen die ook aan bod kunnen komen:

- **Met mededogen luisteren naar jezelf**
Hoe luister je naar wat er in jou leeft? Oefenen met liefdevol te reageren op de jakhals in jezelf.
- **Met mededogen luisteren naar de ander**
Oefenen met het contact maken met de gevoelens en behoeftes van de ander. Luisteren achter de woorden.
- **Waardering uiten en ontvangen**
Ontdek hoe je op een andere manier complimenten kan geven.

Het programma zal aangepast worden aan wat er leeft bij de deelnemers.

Dit zijn verdiepingstrainingen. Het verzoek is om eerst een basistraining gedaan te hebben bij mij of een andere trainer.

De schoonheid van de behoefte

Alles wat we doen, doen we om een behoefte te vervullen. Deze behoefte is universeel en onafhankelijk van de ander. Als je op deze manier contact maakt met je behoefte zie je de schoonheid die elke behoefte in zich draagt, vervuld of onvervuld. Doe je mee met deze spirituele ontdekkingsstocht?

Communiceren vanuit je hart en emoties

Tijdens deze 2 dagen ontdek je hoe je emoties kan inzetten om verbinding te houden. Je leert (meer) te luisteren naar je eigen gevoelens en emoties en hun onderliggende behoeftes. Je oefent met het ontvangen van emoties van de ander en toch in verbinding te blijven. Kortom 2 dagen vol gevoelens en behoefte, oefenen, ontdekken en lachen. Naast Geweldloze Communicatie maak ik deze dagen ook gebruik van oefeningen uit Emotioneel Lichaamswerk om meer contact te krijgen met je gevoel.

Meer weten/of aanmelden?

Bel me even of bezoek de website:

Monie Doodeman
030-2658470

www.communicerenvanuitjehart.nl
info@communicerenvanuitjehart.nl

Praktische informatie

Verdiepingsavondcursus

Start donderdag 22 september
Andere data 6 en 20 okt,
3 en 24 nov. en 8 dec.
19.45–21.45

Investering

Om de training voor iedereen toegankelijk te maken werk ik met 3 prijzen zodat je kunt kiezen wat je kunt /wilt bijdragen.

€ 95,- (laag inkomen)
€ 115,- (gemid. inkomen)
€ 155,- (hoog inkomen)

Locatie

Troelstraweg 79
3732 CB De Bilt

Communiceren vanuit je hart en emoties

Zat 12 en Zon 13 november
Beide dagen van 10.00–17.00 u

Locatie

De Duiventil
Jasmijnstraat 6, 3732 EC De Bilt

Investering

Om de training voor iedereen toegankelijk te maken werk ik met 3 prijzen zodat je kunt kiezen wat je kunt /wilt bijdragen.

€ 195,- (laag inkomen)
€ 235,- (gemid. inkomen)
€ 315,- (hoog inkomen)
incl lunch & documentatie.