



Verbindend communiceren

Els Keyen

ALLEMAAL ANDERS EN SAMEN STERK



VZW Divers

Een greep uit ons aanbod:

- (verbindend) communiceren,
- voorkomen van burn-out,
- pesten en cyberpesten,
- EBHO,
- deontologie,
- beroepsgeheim,
- trots op je job,
- seksueel overschrijdend gedrag

ALLEMAAL ANDERS EN SAMEN STERK

Wat is verbindend communiceren?

Geweldloos communiceren

Verbinding maken tussen mensen





Wat

☐ een manier van denken, spreken én handelen

die bijdraagt aan

☐ wederzijdse verbinding en samenwerking

ALLEMAAL ANDERS EN SAMEN STERK



Uitgangspunt

De **idee van Geweldloze Communicatie** heeft een wereld voor ogen

- ❑ waarin ieders behoeften ertoe doen,
- ❑ en waar conflicten vreedzaam opgelost worden.

- ❑ doel: begrijpen van behoeften.
- ❑ bevorderen van respectvolle dialoog en samenwerking

ALLEMAAL ANDERS EN SAMEN STERK



Wanneer en voor wie/wat gebruiken?

- ☐ Jezelf en anderen begrijpen
- ☐ Evalueren en feedback geven die bijdraagt aan groei
- ☐ Moeilijke gesprekken hanteren
- ☐ Bijdragen aan communicatie die verantwoordelijkheid en innerlijke motivatie vergroot
- ☐ Ontwikkelen van de vaardigheid om conflicten te hanteren

ALLEMAAL ANDERS EN SAMEN STERK



Wat loopt er nu
moeilijk tijdens de
communicatie?



ALLEMAAL ANDERS EN SAMEN STERK

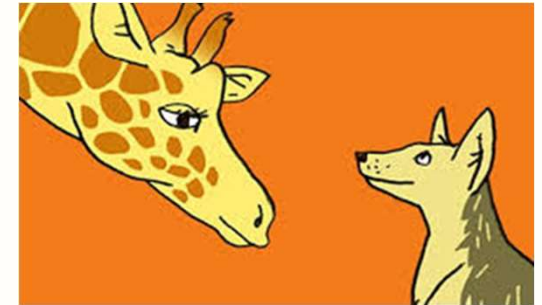
Geweldloos communiceren

Verbinding maken tussen mensen





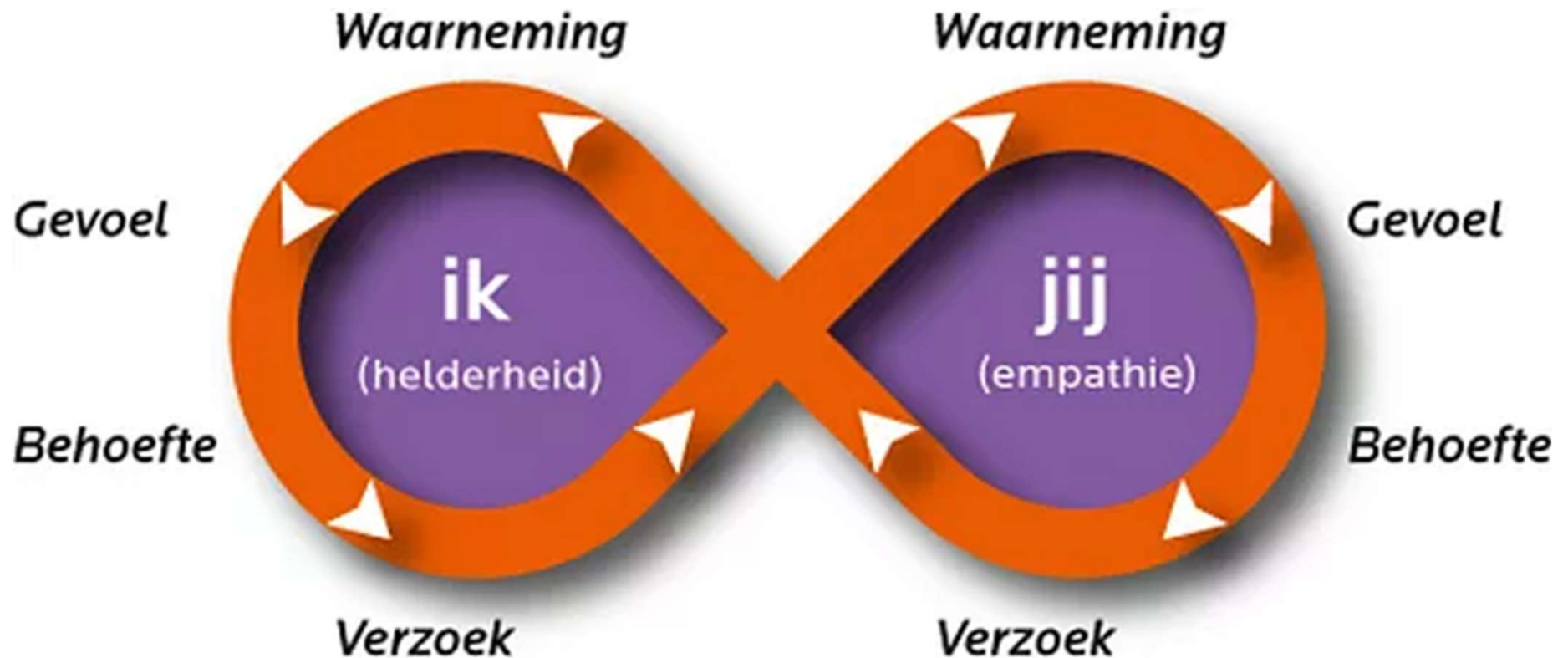
De jakhals en de giraf



- ❑ De jakhals oordeelt, bekritiseert, interpreteert, manipuleert, klaagt, is dwingend en valt aan. Hij leeft in afzondering en angst.
- ❑ De giraffe daarentegen neemt waar, communiceert vanuit zijn hart, kan z'n gevoelens onder woorden brengen en z'n behoeften benoemen. Hij luistert met respect en empathie en heeft oog (en oor) voor de behoeften van de ander. De giraffe staat in verbinding met zichzelf en zijn omgeving.
- ❑ Zowel de jakhals als de giraffe is in ons aanwezig. Iedereen kan zichzelf trainen in de taal van de giraffe.

ALLEMAAL ANDERS EN SAMEN STERK

Proces van geweldloos/verbindend communiceren





Verbinden communiceren - proces

- Waarneming
- Gevoel
- Behoefte
- Verzoek
- Empathie en eerlijkheid (helderheid)

ALLEMAAL ANDERS EN SAMEN STERK



Waarneming

- ☐ Onderscheid maken tussen waarnemingen en oordelen en interpretaties.
- ☐ Waarnemen betekent dat we feiten, m.a.w. datgene wat we observeren/zien/horen/proeven, herinneren of denken, beschrijven.
- ☐ Als we tijdens een gesprek datgene wat echt gebeurt, gaan vermengen met hoe we daarop reageren, kan dat tot misverstanden leiden. De andere persoon kan daardoor getriggerd worden en in de verdediging schieten of in de aanval gaan.
- ☐ Als we observeren en een heldere beschrijving geven van datgene waarop we reageren, vergroten we de kans op een goede dialoog

ALLEMAAL ANDERS EN SAMEN STERK

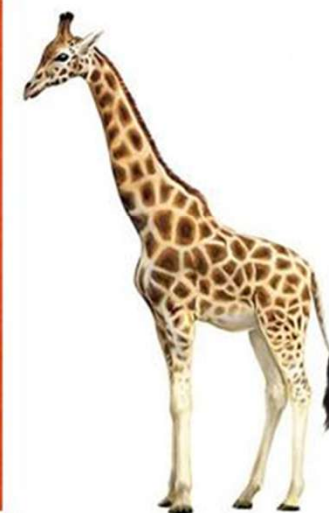


Geweldloos Communiceren van Marshall Rosenberg

Jij boodschappen
Jakhals



Ik boodschappen
Giraf





**Geweldloos
Communiceren**

1. Waarnemen

zonder oordeel of interpretatie

"Ik zie....."

"Ik hoor....."

2. Voelen

Herken jouw gevoelens

Erken jouw gevoelens

"Ik voel me daarbij....."



3. Behoeftes erkennen

Verbind je gevoel met je behoefte.

"Ik voel me....., omdat ik behoefte heb aan....."

4. Opties

Welke verschillende mogelijkheden heb je om aan jouw behoeftes te voldoen?

5. Verzoek doen of actie ondernemen

Zou je willen doen?

Ik ga doen.

De stappen van de Giraf

1. Waarnemen

zonder oordeel of interpretatie

"Ik zie....."

"Ik hoor....."



1. Waarnemen met eigen oordelen

je eigen oordeel opplakken

"Jij doet het ook nooit goed!"



De stappen van de Jakhals

2. Voelen

Herken jouw gevoelens

Erken jouw gevoelens

"Ik voel me daarbij....."



2. Gevoelens vermengen met denken

Gedachten lezen:

"Ik zie/voel dat jij er geen zin in hebt."



3. Behoeftes erkennen

Verbind je gevoel met je behoefte.

"Ik voel me....., omdat ik behoefte heb aan....."



3. De ander verantwoordelijk maken voor mijn behoeftes

"Ik wil dat jij mij niet boos maakt."



4. Opties

Welke verschillende mogelijkheden heb je om aan jouw behoeftes te voldoen?



4. Er is maar één optie

"Waarom jij kunt ik kan niets."



5. Verzoek doen of actie ondernemen

Zou je willen doen?

Ik ga doen.



5. Verzoek mengen met een eis

"Ik wil dat je dat meteen doet."

"Jij moet dat meteen doen."





voel me ...
of
vind het ...

(boos, blij, verdrietig, vervelend,
fijn, niet fijn, lief, goed, ...)

GEDRAG

als jij ...

(mij slaat, mij helpt, mij
uitscheldt, met me speelt, ...)

GEVOLG

omdat ...

Waarden in Geweldloze Communicatie

Vrijwilligheid



Empathie

Bijdragen



Wederkerigheid

Samenwerking



Gelijkwaardigheid



Een manier van communiceren
die zorg draagt voor het leven
en de waarden die we delen.

WISSE

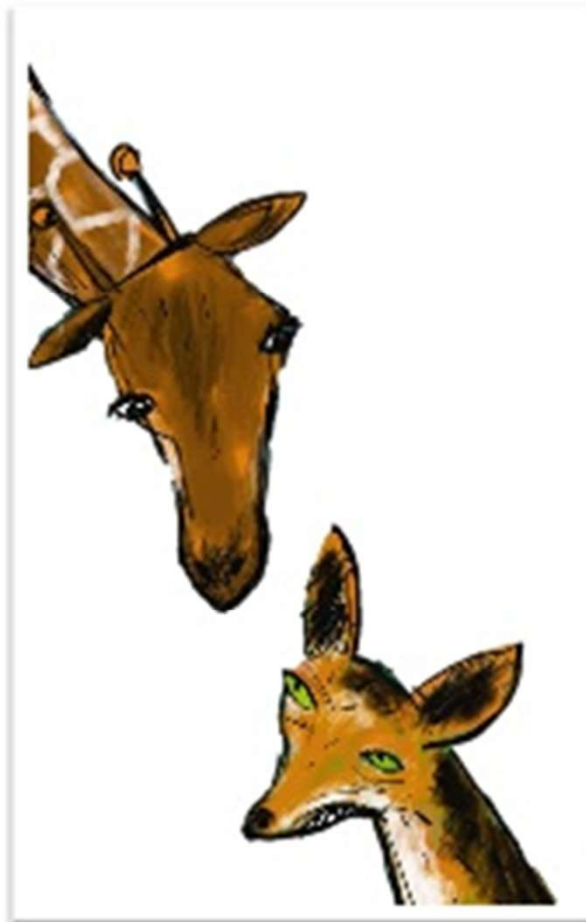


ALLEMAAL ANDERS EN SAMEN STERK



Praat als
een giraffe

Overheerst je jakhals of je giraf?



➤ Jakhals: verwijderen

- ✓ Oordelen
- ✓ Verzet tegen wat er is
- ✓ Manipulatie

➤ Giraf: verbinden

- ✓ Contact met gevoelens en behoeften
- ✓ Mededogen



Nieuwsbrief VZW Divers



ALLEMAAL ANDERS EN SAMEN STERK



Evaluatie



ALLEMAAL ANDERS EN SAMEN STERK



Dank je wel
voor jouw aandacht & medewerking !

ALLEMAAL ANDERS EN SAMEN STERK