



## Basiscursus Verbindende Communicatie

*“Verlang je ernaar om beter begrepen te worden?” “Raak je soms vast in contact met anderen?” “Vraag je je af hoe je met mededogen kan communiceren zonder jezelf tekort te doen?” “Of hoe je je hart kan laten spreken en tegelijkertijd oog te hebben voor jouw behoeften én die van een ander?” “Wil je de kwaliteit van het samenleven verbeteren?” Of “Wil je een manier vinden om conflicten op te lossen vanuit gelijkwaardigheid?”*

In deze vormingsreeks “Verbindende Communicatie” krijg je inzicht in hoe communicatie werkt en hoe conflicten ontstaan. Verbindende Communicatie is gebaseerd op het model van Marshall Rosenberg rond Geweldloze Communicatie.

Het is een manier om vanuit contact met jezelf te communiceren met anderen, gericht op het vervullen van ieders behoeften, het vermijden van oordelen en verwijten en het onderscheiden van behoeften en strategieën.

Tijdens deze vierdaagse gaan we zeer praktisch en ervaringsgericht aan de slag met levensechte situaties en oefeningen om jezelf te trainen in het verbindend communiceren.

We inspireren je graag in het:

- ♦ je meer bewust worden van de manier van communiceren van jezelf en de ander en de effecten ervan.
- ♦ verschil kennen tussen waarneming en interpretatie waardoor je vlotter contact kan maken met je gesprekspartner.
- ♦ herkennen van je gevoeligheden/triggers.
- ♦ krachtig opkomen voor jezelf via het benoemen van je eigen behoeften waardoor je makkelijker verbinding maakt met anderen en we nodigen je tegelijk uit om begrip te hebben voor de gevoelens en behoeften van anderen.
- ♦ formuleren van duidelijke en concrete verzoeken en die te onderscheiden van eisen.
- ♦ bespreken van conflicten om te komen tot een win-win oplossing.

Verbindende Communicatie is meer dan een techniek, het is een manier van zijn, denken en van in de wereld staan. In deze basistraining laten we je ervaren hoe dit gedachtegoed je leven kan verrijken.

Praktisch:

- ➔ Data: **4 maandagen. 27 januari; 10 & 17 februari; en 2 maart 2020.**
- ➔ **telkens van 10u tot 16u30**
- ➔ Voor wie: iedereen (ouders, opvoeders, hulpverleners, werkenden en niet-werkenden, ...)
- ➔ Locatie: Jaspis, Kapelstraat 10, 1700 Dilbeek  
(vanuit Brussel buslijnen: de lijn 128, 129)
- ➔ Kostprijs: € 385 (IBAN BE96 7360 4214 0605)\*, met factuur € 395  
*Inschrijving via telefoon of e-mail. De inschrijving is definitief na overleg en het betalen van het cursusgeld. Annulatievoorwaarden kan je vinden op de website.*
- ➔ Trainster: Marie De Leener, [marie.de.leener@outlook.com](mailto:marie.de.leener@outlook.com),  
0483/251.628 (aarzel niet contact op te nemen bij vragen)

*\*Kleine onderneming onderworpen aan de vrijstellingsregeling van belasting. BTW niet van toepassing.*

