

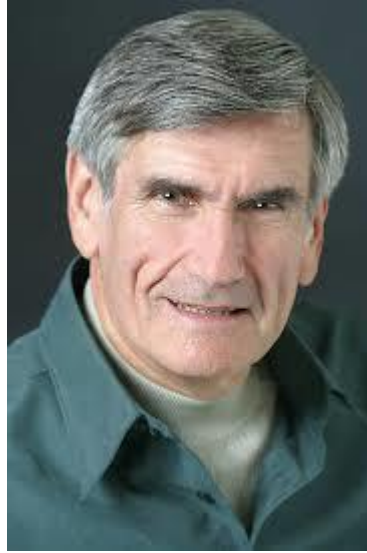
Welkom

bij de workshop
“Geweldloos communiceren”



Stek Kennisfabriek, 14 februari 2017
Ria Wusten en Jannie Nijwening

Introductie “Geweldloos communiceren”



Gedachtegoed van Marshall B. Rosenberg, Amerikaans klinisch psycholoog. 2 jaar geleden overleed hij.

Geweldloos communiceren

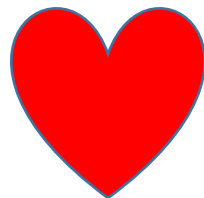
=

Verbindend communiceren

=

Communiceren vanuit je hart

“Wat ik in mijn leven wil is mededogen, een stroom tussen mijzelf en anderen, gebaseerd op geven vanuit het hart” zegt Rosenberg.



Rosenberg deed onderzoek naar:

- Hoe komt het dat we van ons natuurlijk mededogen vervreemd raken, waardoor we we gewelddadig worden en anderen uitbuiten.
- En omgekeerd, hoe kan het dat mensen soms onder de moeilijkste omstandigheden compassievol blijven

Communicatiemodel Marshall Rosenberg:

1. Waarneming zonder oordeel of emotie
2. Gevoel
3. Behoeften/Wat is belangrijk?
4. Voorstel

Waarneming

Zonder oordeel, interpretatie, etiketteren



Met een camera die alleen de situatie laat zien.



Jij..... en jij.....

Gevoelens en behoeften

- Gevoelens van vervulde behoeften: aangedaan, betrokken, geraakt, uitgelaten, opgebeurd, enz.
- Gevoelens van onvervulde behoeften: angstig, bedroefd, gereserveerd, ontgoocheld, ontzet

Ik voel me genegeerd. Ik voel me onbegrepen. Genegeerd en onbegrepen drukken geen gevoel uit. Genegeerd is een interpretatie van gedragingen en woorden van anderen. Onbegrepen is een inschatting. We denken dat we genegeerd worden.

Gevoelens die kunnen optreden als je niet krijgt wat je nodig hebt.

Basisgevoel	Varianten
Verdrietig	Basisgevoel
Angstig	Bang, bezorgd, hopeloos, in de war, in paniek, ongerust, wantrouwend
Woedend	Boos, furieus, geërgerd, gefrustreerd, geïrriteerd, kwaad, verontwaardigd, wraakzuchtig
Verafschuwd	Afkeer, afstandelijk, koel, minachtend, onverschillig, teruggetrokken, vervreemd, vijandig, walging

Veiligheid en respect

Noodzakelijke voorwaarden voor geweldloze communicatie

Afspraak is:

- Wat hier wordt gedeeld wordt niet naar buiten gebracht
- Iedereen bepaalt zelf hoeveel hij/zij deelt
- Je mag passen

Respect

een ander de ruimte geeft om zonder angst open zijn.

- Je luistert goed met een open houding
- Je laat de ander uitpraten
- Je oordeelt niet, niets is belachelijk
- Je erkent de gevoelens van de ander
- Je geeft terug wat je hebt gehoord, niet wat je hebt begrepen
- Je zoekt naar wat belangrijk is voor de ander zonder oordeel

De giraf

- Landdier met het grootste hart die verbinding zoekt vanuit ons hart (is empathisch)
- Kijkt vooruit, is zich bewust van de consequenties van z'n doen en laten op de lange termijn.
- Is zich bewust dat actie reactie oproept.



Wat de giraf zegt:

Dit is gebeurd

Jij voelt je denk ik

Jij hebt denk is behoefte aan.....



De giraf naar de ander: Jij voelt je Jij hebt behoefte aan

De giraf naar jezelf: Ik voel me Ik heb behoefte aan

De jakhals

- Analyseert, spuit kritiek, oordeelt en wil gelijk hebben
- Is meer geïnteresseerd in het bevredigen van z'n behoeften, dan dat ze bezig zijn met de gevolgen van hun acties.





Wat de “Jakhals” zegt:

‘Jij bent’

‘Ik eis van jou’

‘Jij moet’

De jakhals naar zichzelf: Zie je wel, ik deug niet.....

De jakhals naar een ander: Jij deugt niet.....

De jakhals bevindt zich het denkniveau van de hersen waar we oordelen, vergelijken, interpreteren, etiketteren, enz.

Wat we voelen, wat in ons leeft, onze ervaringswereld zit in ons hart.
Daar woont onze giraf.

Herken je iets bij jezelf in de jakhals
of giraf?

“In balans”

- Kom je bij je gevoel, voel je je krachtig en kun je de humor ervan inzien
- kun je nadenken, afwegen, luisteren en creatieve oplossingen bedenken



The Key to Life is Balance

Meer weten?
Meedoen?

Doopsgezinde Gemeente

Ds. Jannie Nijwening

Paleisstraat 8, Den Haag

Tel.: 070-3605711

www.dgdenhaag.nl

www.facebook.com/DoopsgezindDenHaag

