

## Geweldloze communicatie: glashelder, empathisch en effectief

*Heb je wel eens zo'n dag dat een irritatie over een patiënt of collega de hele dag blijft hangen?*

*Voel je je moe na bepaalde gesprekken zonder dat je begrijpt waarom?*

*Heb je een collega bij wie je niet makkelijk op tafel legt wat voor jou belangrijk is?*

Soepele samenwerking is de basis van goede zorg en plezier in je werk. En een uitdaging. Overtuigingen en onderhuidse emoties leiden vaak tot verwijdering of gedoe. Geweldloze communicatie geeft een heldere en krachtige verduidelijking van de psychologische dynamiek tussen mensen. Door het vergroten van inzicht in je eigen drijfveren kun je andere keuzes maken en anderen beter begrijpen.

Deze intensieve tweedaagse training wordt gegeven door Yvonne Jeucken, huisarts en internationaal gecertificeerd trainer geweldloze communicatie.

In deze training leer je:

- Reactieve gedragspatronen van aanval en verdediging doorbreken
- Op simpele wijze tot woorden komen die het verschil maken
- Inzicht krijgen in je eigen drijfveren en die van de ander
- Subtiel geweld in taal en de effecten ervan herkennen
- Rustig, respectvol en assertief grenzen aangeven
- Feedback geven zonder oordeel
- Een vorm van empathie die helderheid, effectiviteit en rust geeft
- Bewust reageren vanuit je eigen waarden

Doel: respect en ruimte in gesprekken, effectieve samenwerking, meer plezier in je werk.

### Programma dag 1

- 09.15 Ontvangst en inschrijving
- 09.30 Wat willen we anders?
- 10.30 "Enjoy the jackal-show": 4 manieren om te luisteren
- 11.00 Theorie. Welke keuze heb je?
- 11.20 Oefening in grenzen, verschillen tussen empathie en de fight-flight reflex
- 11.45 Verschillen tussen feitelijke waarneming en interpretaties herkennen
- 12.00 Verschillen tussen gevoel/gedachte en behoefte/strategie herkennen
- 12.30 Lunch
- 13.30 Aanleiding versus oorzaak, een onderzoek
- 14.00 Emotional slavery
- 14.45 What makes us tick?
- 15.30 Welk verzoek werkt?
- 16.00 Oefening empathisch luisteren
- 16.45 Afsluiting
- 17.00 Einde

## **Programma dag 2**

- 09.30 Theorie valkuilen eerlijk uiten
- 10.00 Eerlijk uiten in de praktijk voor iedere deelnemer, met feedback
- 12.00 Oefening 'wat is belangrijk?'
- 13.00 Lunch
- 14.00 Keuzevrijheid in gesprekken: een GC dialoog in de praktijk
- 16.15 Zelfreflectie zonder zelfoordeel
- 16.30 Feedback en vragen
- 17.00 Einde

## **Docent**

Yvonne Jeucken, internationaal gecertificeerd trainer Geweldloze Communicatie. Yvonne heeft 5 jaar gewerkt in verschillende ziekenhuizen, 19 jaar gewerkt als huisarts en is in 2021 gestopt als huisarts..

## **Meer informatie**

Wenckebach Instituut UMCG  
Postacademisch Onderwijs  
(t) 050-3610265  
(e) [paog@umcg.nl](mailto:paog@umcg.nl)

**Wenckebach Instituut**



**umcg**