



# VERBINDEND COMMUNICEREN IN JE WERK

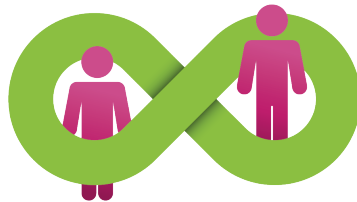
Een handvat voor meer effectiviteit en werkplezier

BEWUST ANDERS  
OMGAAN MET  
SPANNINGEN OF  
LASTIGE SITUATIES

Helmie Willems  
Stilts Training en  
Coaching  
[www.stilts.nl](http://www.stilts.nl)

## Verbindend Communiceren in je Werk

Voor u ligt het trainingsaanbod voor leidinggevenden, medewerkers en zelfstandigen die werken in zorgberoepen. Hierin vindt u een overzicht van de inhoud, didactische onderbouwing en hoe de training is georganiseerd.



Deskundigheidsgebieden: Alle die geen specifieke toelatingseisen vragen

Gekozen CanMEDS rollen: communicatie en samenwerking, professionaliteit en attitude

### **Communicatie**

De 6 daagse training ondersteunt bij gesprekstechnieken, theoretische communicatie, gedragsbeïnvloeding, motivatie en empowerment.

Als deelnemer ontvang je theorie, inzichten en handvatten om in te zetten bij gesprekken met collega's, leidinggevenden, patiënten of cliënten en naasten. Enkele onderwerpen zijn bijvoorbeeld: dieper luisteren, eerlijk uiten, feedback en feed forward, zelfmanagement, verantwoordelijkheid nemen, samenwerken, omgaan met boosheid en onbegrepen gedrag.

### **Samenwerking**

Als deelnemer vergroot je vooral je kennis en vaardigheid om helder te communiceren en de dialoog te onderhouden met zorgontvangers, zorgverleners en zorginstellingen. De nieuwe inzichten en woordkeuzes beïnvloeden de inschatting van situaties, maakt de verslaglegging en overdracht meer objectief en tegelijkertijd persoonlijk afgestemd, en geeft verhelderende handvatten in de multidisciplinaire samenwerking.

### **Professionaliteit en attitude**

De training omvat naast het opdoen van nieuwe concrete kennis en vaardigheden over communicatie ook veelvuldige aandacht voor zelfreflectie, werken aan persoonlijke leerdoelen, aandacht voor verantwoordelijkheid nemen en geven.

De training wordt na afronding geëvalueerd op verwachte resultaten van inhoud en werkwijze en afgesloten met een certificaat van deelname.

## Inhoud

Deze training richt zich op de professional die graag inzicht en praktische handvatten wil bij een betere afstemming met zichzelf en zijn werkomgeving.

Hij/zij zal zich verdiepen in Geweldloos Communiceren dat ontwikkeld is door Marshall Rosenberg (1934-2015). Rosenberg heeft als psycholoog/trainer een methodiek ontwikkeld genaamd *nonviolent communication* waarin hij heldere handvatten en inzichten geeft bij de complexe processen van samenwerken en samenleven in de maatschappij. Over zijn werk en resultaten is online veel te vinden zoals via [CNVC](#), de organisatie waarbij onze trainers zijn gecertificeerd en aangesloten.

Door deze methodiek te vertalen naar toepassing in het werkveld zorg hebben wij een pakket ontwikkeld waarmee zowel leidinggevenden als medewerkers een verdiepingsslag kunnen maken in de communicatie met elkaar, met zorgvragers en hun familie.

In de training kijken we vanuit het oogpunt: *'alles wat een mens doet of zegt, doet hij om een behoefte te vervullen'*. Dit ondersteunt om te kunnen reflecteren en spreken zonder jezelf of de ander te veroordelen.

We verdiepen ons in een verbindende manier van communiceren a.h.v. thema's als: eerlijk uiten, dieper luisteren naar jezelf en de ander, grenzen aangeven, feedback en feedforward, omgaan met boosheid, schuld en schaamte, handvatten bij onbegrepen gedrag, omgaan met oordelen, verwijten, conflicten en ergernissen, vergaderen en besluiten nemen in verbinding.

## Over de trainer(s)

Helmie Willems is opgeleid als docent, trainer en coach en deelt binnen haar bedrijf [Stilts Communicatie](#) al vele jaren haar expertise en ervaringen over Verbinden in dialoog en Zelfmanagement voor werknemers en teams.

Zij doet dat incompany voor organisaties op het gebied van zorg en welzijn, bij overheden en ook in eigen huis met een open aanbod voor individuele deelnemers. Zij is aangesloten bij de internationale organisatie [CNVC](#) en [CRKBO](#) geregistreerd docent. Heeft ervaring als werknemer met mensen met een verstandelijke beperking en als trainer en acteur in ziekenhuizen. Als docent/trainer heeft zij gewerkt voor de afdeling Zorg en Welzijn aan het ROC Rijnijssel te Arnhem (deeltijd opleidingen SPW3 en 4 en MZ) en de HAN Nijmegen (opleidingen MWD en SPH)

Bij grotere opdrachten werkt zij samen met gecertificeerde collega trainers.

### De (leer) doelen

- ♥ Kennis van de basisprincipes van Geweldloos Communiceren (NonViolent Communication ontwikkeld door Marshall Rosenberg)
- ♥ Ervaring met het toepassen van de gesprekstechnieken in oefensituaties en praktijk
- ♥ Inzicht in de wisselwerking tussen het eigen gedrag en gedrag van de ander
- ♥ Vaardiger in communiceren zonder te oordelen
- ♥ Vaardiger in empathisch luisteren

- ♥ Vaardiger in omgaan met spanningen en conflicten
- ♥ Vaardiger in omgaan met onbegrepen gedrag
- ♥ Weten waar eigen grenzen liggen en deze aan kunnen geven in verbinding.
- ♥ Groei in verantwoordelijkheid dragen en zelfregie
- ♥ Beter aansluiten bij het hier en nu
- ♥ Op behoefteniveau kunnen aansluiten bij de zorgvrager
- ♥ Keuze, verantwoordelijkheid en zelfregie kunnen bevorderen bij de zorgvrager
- ♥ Professionele veiligheid en vertrouwen waarborgen en bevorderen
- ♥ Efficiënter vergaderen en besluiten nemen
- ♥ Meer kunnen werken vanuit je hart

## Organisatie

De training omvat 6 contactdagen in een groep, thuiswerk opdrachten en intervisie. Theorie wordt overgedragen via een werkmap, mondelinge overdracht en met gebruik van korte videofragmenten. De praktijk wordt overgebracht via praktijk- en reflectieoefeningen plenair, individueel en in kleine groepjes. Casuïstiek wordt ingebracht door deelnemers zelf en de trainer. Optioneel maken we gebruik van rollenspellen. De training wordt bij afronding mondeling geëvalueerd op de voortgang in de persoonlijke leerdoelen en via een evaluatieformulier op de inhoud en werkwijze. De training wordt afgesloten met een certificaat. Deze 6 daagse training is ook geaccrediteerd door de beroepsvereniging [ABvC](#)

### Tijdsinvestering

Trainingsdagen: 3 x 2 dagen theorie en vaardigheidstraining van 10.00 tot 17.00 uur in Arnhem.

Zelfstudie: tussentijds bestuderen/lezen delen uit het basis boek en opdrachten voorbereiden c.q. uitvoeren, gemiddeld 9 uur.

Intervisie: 2 x 1,5 uur

### Programma ( theorie en oefeningen)

Basis:	dag1	10.00-13.00 uur: Inleiding, overzicht gehele training en programma van de tweedaagse Persoonlijke leervragen bepalen De basistheorie (2 elementen en 4 stappen) 13.30-17.00 uur: het onderscheiden van de 4 stappen en hun verwarringen
	dag 2	10.00-13.00 uur: Het proces van eerlijk uiten en empathisch luisteren in dialoog Het betrekken van het lichaam en lichaamstaal bij spanning De kracht van empathie 13.30-17.00: 4 manieren van luisteren obstakels voor eerlijk uiten zelfempathie

- Verdieping 1: dag 1 10.00-13.00 uur:  
 ervaringen uitwisselen  
 de waarde en plek van de oordelen  
 vertalen van oordelen in behoeften  
 feedback  
 13.30-17.00 uur:  
 feedforward  
 omgaan met je triggers in een gesprek  
 van zelfempathie naar verbinding met de ander
- dag 2 10.00-13.00 uur:  
 power over en power with ( verbinden in gelijkwaardigheid)  
 omgaan met boosheid, schuld en schaamte  
 verbinden met je eigen ongemak  
 13.30-17.00 uur:  
 perspectief verschuiving (zelfmanagement)  
 verbindend reageren na een 'Nee' op je verzoek
- Verdieping 2: dag 1 10.00-13.00 uur:  
 zelfmanagement en de ander ondersteunen bij sterke oordelen en verwijten  
 de schoonheid van boosheid  
 13.30-17.00 uur:  
 oefenen/rollenspellen omgaan met 'lastig' of onbegrepen gedrag,  
 luisteren achter de oordelen en dieper verstaan.
- dag 2 10.00-13.00 uur:  
 besluitvorming met draagvlak creëren en  
 persoonlijke leervragen verdiepen  
 13.30-17.00 uur:  
 vergaderen in verbinding.  
 Hoe verder, evalueren en terugkijken op leervragen

### Relevantie werkveld

Een verdieping in de vaardigheden om contact te kunnen maken en te verbinden met wat er in de zorgvrager leeft en wat deze nodig heeft. Daarbij steeds trouw te blijven aan de eigen mogelijkheden en beperkingen en die vanuit de organisatie.

Een verdieping in de vaardigheid om te kunnen communiceren in overleg- en samenwerkingssituaties vanuit eigen verantwoordelijkheid, authenticiteit en helderheid.

### Praktisch

Deelnemers: Minimaal 5 en maximaal 12

Data: De training wordt 2 x per jaar aangeboden: 1 x start in september en 1 x start in februari. De eerstvolgende 6 daagse vindt plaats op 15/16 september, 20/21 oktober en 24-25 november 2017 de startdata in 2018 worden z.s.m. vastgesteld.

Prijs: € 545,- part. €695,- zzp'er of € 1500,- waar de werkgever betaalt.

Aanbevolen Literatuur:

- ♥ Marshall B. Rosenberg, Geweldloze Communicatie (Lemniscaat 2011) (Basisboek)

Ter inspiratie:

- ♥ Marshall B. Rosenberg: 'Gelijk hebben of gelukkig zijn? Gabriele Seils in gesprek met de grondlegger van Geweldloze Communicatie (Ankhhermes, 2007)
- ♥ Marshall Rosenberg: 'The surprising purpose of anger' (Puddledancer Press 2006)
- ♥ Ike Lasater en Julie Stiles, 'Woorden die werken op de werkplek' (Mens en communicatie 2015)
- ♥ Thomas d' Asembourg: Stop met aardig zijn. Wees echt, wees eerlijk, wees jezelf! (Ten Have 2013)

Voor verdere informatie neem even contact op.  
Graag tot ziens.

Met vriendelijke groet,

Helmie Willems  
Stilts Training en Coaching  
[www.stilts.nl](http://www.stilts.nl)



*"When our communication supports compassionate giving and receiving,  
happiness replaces violence and grieving!"*

- CNVC founder, Marshall B. Rosenberg, PhD

## De theorie van verbindend communiceren

### **De oorsprong**

Verbindende Communicatie (afgekort VC) is gebaseerd op de uitgangsprincipes van Geweldloos Communiceren ofwel Nonviolent Communication (NVC) dat ontwikkeld is door Dr. Marshall Rosenberg.

De organisatie CNVC ( [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)) die door Marshall Rosenberg is opgericht rondom dit gedachtegoed is inmiddels wereldwijd verspreid en zet zich in om meer harmonie en verbinding in de wereld te brengen. Van oorlogs- en conflictgebieden tot in rechts- en wetsystemen, van belangenorganisaties tot bedrijven en instellingen. En zeker ook in persoonlijke situaties en familierelaties.

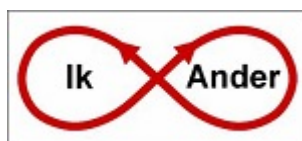
De methodiek kan ondersteunen in het voorkomen en transformeren van conflicten. Het brengt concrete verheldering in communicatie, handvatten bij pijnlijke ervaringen en herstel in relaties en samenwerking.

Marshall Rosenberg, psycholoog en trainer, was reeds als klein jongetje al geïntrigeerd door de drijfveren van mensen om lief te hebben of te haten. Na jaren van onderzoek in zijn eigen praktijk komt hij tot de uitgangsgedachte dat onze *natuurlijke staat van zijn* pure vreugde en compassie is. En dat het onze diepste wens is om bij te dragen aan het verrijken van het leven van onszelf en dat van anderen.

Deze wens om bij te dragen is een kracht die ons allen op een heel basaal en tegelijk herkenbaar niveau verbindt.

### **In je werk**

Verbindend Communiceren is gericht op de intentie van verbinden met de levende energie in zowel jezelf als de ander, en de uitwisseling daarvan. Gevoelens, gedachten en oordelen komen daarin op en hebben ook een functie. Zullen een heldere aanwijzing zijn van waar behoefte aan is om de uitwisseling veilig te maken en te laten stromen.



Wanneer je kennis gaat maken met de kracht en mogelijkheden van VC in je werk, zal dit ook op jezelf als persoon een effect hebben en je meer inzicht geven en handvatten om bewuste keuzes te maken in het leven en op de werkvloer. Voor het gemak en leesbaarheid spreken.

*Je verdiept je in een dynamische taal van overvloed en gelijkwaardigheid*

## De intentie

Alles wat we doen of niet doen, zeggen of niet (durven) zeggen, doen we om een behoefte te vervullen. De intentie van VC is om, doordrongen van dit besef, steeds meer te luisteren, spreken en leven vanuit verbondenheid & respect voor eigen en andermans behoeften.

## De vaardigheden

Om dit niet alleen in gedachten maar ook concreet in je dagelijkse situatie te kunnen toepassen heb je vaardigheden nodig. Die vaardigheden kun je leren. We leren een radicaal andere manier van wat wij 'eerlijk uiten' noemen en verdiepen onze luistervaardigheid door achter de woorden te luisteren met 'empathisch luisteren'.

2 onderdelen

het delen van ( uiten):

1. wat leeft er in mij?
2. wat zou mijn leven nog waardevoller maken, mijn leven verrijken?

en ook het ontvangen van ( luisteren):

1. wat leeft er in jou?
2. wat zou jouw leven nog waardevoller maken, jouw leven verrijken?

Deze 2 onderdelen vertalen we in: **eerlijk uiten** en **empathisch luisteren**, de twee grote peilers waar de methodiek op rust. Een basis voor verbinden.

## Wat houdt ons tegen?

Er zijn een aantal gewoontes en overtuigingen die ons tegenwerken om vanuit compassie te verbinden. Deze gewoontes zijn diep ingesleten want we zijn er mee opgevoed.

Door onze opvoeding, scholing en cultuur hebben we geleerd te denken in goed en fout. We hebben geleerd woorden te gebruiken voor *goed en slecht* om ons gedrag te omschrijven.

Degenen die ons dat leerden gaf dat invloed op ons, je zou kunnen zeggen macht, om ons tot gedrag te stimuleren dat *hun* leven eenvoudiger of meer geordend maakte. Of met de bedoeling ons gedrag af te leren dat hun leven complexer of ordelozer zou maken.

Dit heeft de manier waarop wij praten en denken sterk beïnvloed.

We zijn gewend te denken en spreken in moralistische oordelen, in wat in onze ogen goed of fout is, in wie schuldig is en wie niet.

Oordelen op zich is een gezonde kwaliteit van ons brein maar juist het moralistisch oordelen maakt dat we de verbinding met onszelf en de ander verstoren. Daarom leren we hier onze woorden anders te gaan gebruiken.



## De concretisering van de methodiek via:

4 stappen in de communicatie:

- Waarneming: wat we concreet waarnemen (niet hoe we daarover oordelen)
- Gevoel: hoe we ons voelen bij die waarneming (niet hoe we erover denken)
- Behoefte: als basis van wat we voelen (verantwoordelijkheid nemen)
- Verzoek: concrete actie voorstellen om het leven te verrijken (zonder deze te eisen)



## Geweldloosheid

Vraag jezelf eens af: Hoe zou je willen dat iemand je verzoek honoreert? Liever niet uit schuld of schaamte, toch? Liever met compassie, uit vrije wil en overtuiging. Geweldloosheid is ook: de ander een keuze laten of de ander helpen een keuze te zien.

Ter inspiratie: we werken met een behoefte gestuurde methodiek en zullen mogelijk aan de slag gaan met onderstaande uitspraken van Marshall Rosenberg:

*“When we judge others we contribute to violence.”*

*“Depression is the reward we get for being 'good' ”*

*“At the root of every tantrum and power struggle are unmet needs”*

*“Getting in touch with unmet needs is important to the healing process”*

# Fundamenten Geweldloze Communicatie

**M - M**

**pragmatisch Model**

**Mededogen**

Verwarringen:

**1. Waarneming**

**Interpretatie  
Oordeel  
Vergelijking  
Etikettering  
Analyse  
Classificatie**

**2. Gevoel**

**Omschrijving van  
(vermeende) gebeurtenis  
(gedachten)  
Quasigevoelens  
( schuld en schaamte)**

**3. Behoefte**

**Strategie**

**4. Verzoek**

**Eis**

**Mededogen:** ofwel compassie.

Kijken en ervaren met de ogen van liefde en ruimte in je hart.

Bij de ander te kunnen zijn zonder iets op te willen lossen.

Te kunnen ondersteunen zonder te sturen.

Mee te voelen in plaats van medelijden te voelen.

## Overzichten gevoelens en behoeften

### GEVOELENS die kunnen ontstaan door *vervulde* behoeften

<b>Toegenegen</b>	<b>Zelfverzekerd</b>	<b>Dankbaar</b>	<b>Hoopvol</b>	<b>Betrokken</b>
Hartelijk, liefdevol, teder, vol mededogen, vriendelijk, zachtmoedig, warm	Gesterkt, open, trots, vastberaden, veilig, zeker, zelfbewust	Dankbaar, erkentelijk, geraakt, ontroerd	Bemoedigd, optimistisch, verwachtingsvol	Aandachtig, betoverd, geboeid, gefascineerd, geïnteresseerd, geïntrigeerd,
<b>Vrolijk</b>	<b>Vredig</b>	<b>Opgebeurd</b>	<b>Gestimuleerd</b>	gestimuleerd, nieuwsgierig, verdiept, waakzaam
Blij, frivool, geamuseerd, gelukkig, opgetogen, uitbundig	Gecentreerd, gelijkmoedig, gelukkig, gerust, helder, kalm, ontspannen, opgelucht, op mijn gemak,	Extatisch, geestdriftig, gelukzalig, hartstochtelijk, opgewekt, opgewonden, stralend, uitbundig, uitgelaten, verrukt	Energiek, enthousiast, geanimeerd, gepassioneerd, geprikkelde, levendig, verbaasd, verbluft, verlangend, verrast, versterkt, verwonderd, vurig	<b>Verfrist</b> Gestimuleerd, hersteld, uitgerust, verjongd, vernieuwd
<b>Geïnspireerd</b>	rustig, sereen, stil, tevreden, vervuld, voldaan,			
Onder de indruk, verbaasd, verwonderd				

**GEVOELENS die kunnen ontstaan door *onvervulde* behoeften**

<p><b>Bang</b></p> <p>Angstig, in paniek, ongerust, ontsteld, op mijn hoede, verschrikt, versteend, verontrust, wantrouwend</p> <p><b>Kwaad</b></p> <p>Furieus, razend, verontwaardigd, woedend, wraakzuchtig</p> <p><b>Pijn</b></p> <p>Alleen, berouwvol, gebroken, gekweld, gekwetst, miserabel, ontredderd</p>	<p><b>Treurig</b></p> <p>Bedroefd, melancholiek, ontmoedigd, ongelukkig, terneergeslagen, teleurgesteld, verdrietig, wanhopig, triest</p> <p><b>Kwetsbaar</b></p> <p>Gevoelig hulpeloos, onzeker, wiebelig</p> <p><b>Gespannen</b></p> <p>Chagrijnig, geïrriteerd, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig</p>	<p><b>Afwezig</b></p> <p>Afstandelijk, apathisch, gelaten, koel, ongeïnteresseerd, onverschillig, teruggetrokken, verveeld, vervreemd</p> <p><b>Onrust</b></p> <p>Alert, geagiteerd, gealarmeerd, geschrokken, nervuus, ongemakkelijk, ontdaan, onthutst, ontmoedigd, ontsteld, verbaasd, verbouwereerd, verschrikt</p>	<p><b>Vermoeid</b></p> <p>Futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeblust, uitgeput, verslagen</p> <p><b>Afkeer</b></p> <p>Haatdragend, minachtend, vol afschuw, vijandig, walging</p> <p><b>Geërgerd</b></p> <p>Boos, gefrustreerd, geïrriteerd, ongeduldig, ontevreden, ontstemd</p>	<p><b>Verlangend</b></p> <p>Afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend</p> <p><b>Opgelaten</b></p> <p>Onbehaaglijk, ongemakkelijk, beschaamd, schuldig, verward</p> <p><b>Verward</b></p> <p>Ambivalent, aarzelend, onthutst, onzeker, perplex, verbijsterd verloren</p> <p><b>Machteloos</b></p> <p>Hopeloos, hulpeloos, moedeloos</p>
---	--	---	---	--

## MENSELIJKE (Basis-)BEHOEFTE EN WAARDEN

### BETEKENIS

begrip, bewustzijn, bijdragen, creativiteit, doeltreffendheid, erkenning, gewaar zijn, groei, helderheid, hoop, inzicht, leren, ontdekking, participatie, vaardigheid, vieren van het leven, rouwen, stimulatie, uitdaging, van belang zijn, werkzaamheid, wilskracht, zelfexpressie, zin

### LICHAMELIJK WELBEVINDEN

aanraking, beschutting, beweging, kracht, licht, lucht, rust, regelmaat, slaap, seksuele expressie, veiligheid, vitaliteit, voedsel, water

### SPELEN

humor, plezier, vreugde, vieren, luchtigheid, gemak, flexibiliteit, speelsheid

### VREDE

balans, gemak, eenheid, harmonie, heelheid, orde, schoonheid, helderheid, inspiratie, orde, rouwen, schoonheid, verbinding, vieren

### ZELFONTPLOOING

autonomie, inspiratie, keuze, onafhankelijkheid, ruimte, vaardigheid, spirituele groei, spontaniteit, zelfinzicht, perspectief, (keuze)vrijheid

### VERBINDING

acceptatie, affectie, begrijpen en begrepen worden, betrokkenheid, er bij betrekken, erbij horen, communicatie, compassie, empathie, erkenning, gemeenschapsgevoel, geruststelling, intimiteit, liefde, nabijheid, ondersteuning, openheid, respect/zelfrespect, samenwerking, vertrouwen, veiligheid, voeding, voorkomendheid, waardering, warmte, wederkerigheid, zien en gezien worden, (zelf)zorg

### EERLIJKHEID

aanwezigheid, authenticiteit, integriteit, zelfexpressie

## Het proces van verbindend communiceren in dialoog

Eerlijk uiten hoe het met **mij** is  
zonder te oordelen of  
kritiek te leveren

Empathisch luisteren hoe het  
met **jou** is zonder kritiek te  
horen of schuld

### 1 Waarneming

Als ik zie/hoor/me bedenk dat .....

Als je ziet/hoort/bedenkt dat ...

### 2 Gevoel

Voel ik me .....

Voel je je .....

### 3 Behoefte

Omdat ik behoefte heb aan ...?

Omdat je behoefte hebt aan...?

### 4 Verzoek

Hoe is het voor jou om .....

En zou je willen dat .....

IK

waarneming

gevoel

behoefte

verzoek

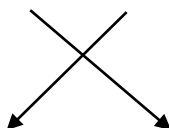
JIJ

waarneming

gevoel

behoefte

verzoek



## Overzicht van Quasi gevoelens

Oordelen en interpretaties die we in onze spreektaal soms als gevoelens benoemen en vooral als een beschuldiging of verwijt gehoord kunnen worden

Beschuldigen	Aanvallen	Domineren	Denigreren	Teleurstellen	Afwijzen
bedonderd	aangetast	verslagen	nutteloos	bedrogen	genegeerd
beschuldigd	bedreigd	ingesloten	gewantrouwd	verraden	verstoten
gekwetst	lastig gevallen	onderbroken	dom	uitgebuit	verwaarloosd
getergd	geïntimideerd	gekleineerd	verschrikkelijk	gemanipuleerd	onbelangrijk
gediscrimineerd	mishandeld	in de hoek gedrukt	betutteld	ingeklemd	ongewenst
voor gek gezet	vernederd	ingeperkt	stom	mishandeld	buiten gesloten
onbegrepen	geschoffeerd	gebruikt	gesold	lastig gevallen	niet gehoord
onderdrukt	uitgedaagd	gemanipuleerd	niet serieus genomen	miskend	niet gezien
overladen	getiranniseerd	op mijn nummer gezet		gehinderd	niet gesteund
opgelicht					niet gewaardeerd

**En ook:** Aangemoedigd, aangetast, behulpzaam, gemeen, beschaamd, gedeprimeerd, ingelijfd, jaloers, overheerst, verkeerd begrepen, verdoofd, verontwaardigd, sceptisch, schuldig, wantrouwig...

Dit is overigens geen complete lijst.

Deze woorden zeggen meer over de interpretaties, analyses en oordelen die we hebben over gevoelens dan over het gevoel zelf. Vaak zijn het werkwoorden.

Hierbij past bv: "ik heb het idee dat....", "ik vind....", "ik denk dat..." of "ik voel dat jij me..." , "ik denk dat jij me...."

## Leerwensen

1. Wat is/zijn mijn leerwens(-en) als professional, gezien de verwachte inhoud van de 6 daagse training?

♥ ...

♥ ...

♥ ...

♥ ...

2. Wat is/zijn mijn persoonlijke leerwens(-en) hier?

♥ ...

♥ ...

♥ ...

3. Waar zou ik graag tijd en aandacht aan willen besteden tijdens dit 1<sup>ste</sup> weekend?

♥ ...

4. Waar zou ik graag tijd en aandacht aan willen besteden een van de komende weekenden.

♥ ...



## OEFENING EERLIJK UITEN

Denk aan een persoon die iets doet of zegt waar je moeite mee hebt.

Gebruik de onderstaande stappen om helder te krijgen wat je hebt waargenomen, welke gevoelens en behoeften dat oproept en wat je zou willen (verzoek).

Probeer in totaal rond 40 woorden te beschrijven.

---

### *Uiten van mijn* WAARNEMING

---

Beschrijf één specifieke actie die je deze persoon hebt zien doen of iets wat je hem/haar hebt horen zeggen:

---

### *Uiten van mijn* GEVOEL

---

Stel je nu voor dat je nu vertelt hoe jij je voelt, wanneer je dat ziet of hoort. Als ik zie/hoor wat jij doet/zegt dan voel ik me.....

---

### *Uiten van mijn* BEHOEFTE/WAARDEN

---

Vervolgens vertel je deze persoon, naast je gevoelens, ook welke behoefte daarmee niet is vervuld of waar je nu behoefte aan hebt.

Als ik zie/hoor dat... voel ik me ... omdat ik behoefte heb aan.....

---

### *Uiten van mijn* VERZOEK

---

Als je denkt aan wat deze persoon zegt of doet. en je vertelt wat je gevoelens en behoeften zijn, wat is dan je verzoek? (wat wil je nu dat deze persoon zegt of doet?)

Als ik zie/hoor dat... voel ik mij.... omdat ik behoefte heb aan....

Ben je bereid om....

of : Hoe is het voor jou om....

of: Zou je daarom nu.....