

TRAININGSPRAKTIJK

AUTONOMIE & VERBINDING

Erkende Opleiding, Training & Coaching

Wat beweegt Mij?

Belevingsgerichte & Vraaggerichte Communicatievaardigheden

- Gespreksstructuur & Coachkaarten
- Feiten & Oordelen, Ik - boodschappen
- Gedachten & Emoties óf Gevoelens & Behoeften
- Verzoek doen, concrete handeling

Wat beweegt de Ander?

Empathisch Luisteren, Actief & Effectief Communiceren

- Openstellen & Vertrouwen in gesprekken
- Luisterend Richting geven aan gesprekken
- Belevingsgerichte Gespreksvoering

Wij & Mij, persoon & professional

Ombuigen van Weerstand & Dramarollen

- Feedback geven en ontvangen
- De Drie Dramarollen
- Ombuigen van Weerstand

Trainingsvoorstel

Training Vraaggericht Communiceren

In het kader van het project Waardigheid & Trots heeft Renske van Domburg als teamleider gevraagd om een trainingsvoorstel te schrijven dat aansluit bij de zaken die momenteel in het team leven.

In de zorg zijn veel veranderingen geweest en sommige medewerkers zijn lang in dienst waardoor Renske van Domburg de eenduidigheid in kwaliteit op de afdeling graag weer wil herstellen waarbij openheid en verbinding in de communicatie centraal staat. Dit trainingsvoorstel is op maat gemaakt voor de wensen van het team van woonzorgcentrum Bernlef in Groningen. In de training wordt aandacht besteed aan het bewust worden van de eigen gevoelens & behoeften. Door het gebruiken en toepassen van vier stappen, leren medewerkers eenzelfde taal. Een taal waardoor medewerkers op de ander leren te reageren vanuit vertrouwen ongeacht de situatie.

In de training wordt gewerkt met situaties op de werkvloer plaatsvinden en door de deelnemers zelf worden ingebracht en drama wordt omgezet in vertrouwen. Een interactieve training die direct in de praktijk kan worden toegepast. Als één taal wordt gesproken werkt dit helder en verbindend in de samenwerking en geeft dit energie aan individuele medewerkers en aan bewoners.

Opbouw van de Training

In de eerste vier bijeenkomsten worden de medewerkers getraind om eigen gevoelens en behoeften te verwoorden met behulp van een gespreksstructuur en een set coachkaarten. De vraag: 'Wat beweegt mij en hoe communiceer ik dit persoonlijk en professioneel?' staat centraal. Het doel is zelfsturing en communiceren vanuit vertrouwen.

De daarop volgende drie dagdelen staat de ander centraal. De medewerkers worden getraind om actief en empathisch te luisteren naar de ander en effectief te communiceren. De vraag: 'Wat zijn de behoeften van anderen?' staat centraal. Doel is het vraaggericht richting geven aan een gesprek, eigen

ruimte houden en vanuit vertrouwen blijven reageren in gesprekken met anderen.

De laatste drie dagdelen wordt aandacht besteed aan het geven en ontvangen van feedback, herkennen van dramarollen en het ombuigen van weerstanden.

Wat beweegt Mij?

1^e Dagdeel: De Gespreksstructuur & Coachkaarten

Centraal staat kennismaking met de gespreksstructuur. De vraag: 'Hoe reageer ik autonoom in plaats vanuit drama? komt aan de orde vanuit een gezamenlijke inventarisatie: wat is 'fijn' en wat doet 'pijn' in contact met anderen. De medewerkers worden getraind in het gebruiken van coachkaarten bij de voorbereiding van een gesprek.

- Hoe onderscheid ik feiten en interpretaties als ik een situatie wil bespreken?
- Wat is het belang van het herkennen van gevoelens en behoeften bij mezelf en bij anderen?
- Hoe communiceer ik vanuit vertrouwen?

2^e Dagdeel: Feiten & Oordelen, Ik - Boodschappen

Centraal staat de vraag: 'Hoe herken ik de feiten in een dramasituatie?' Hier komt de vraag aan bod: 'Hoe verwoord ik mijn behoeften vanuit ik-boodschappen? De medewerkers worden getraind met behulp van schrijfopdrachten.

- Hoe onderscheid ik oordelen & drama van feiten?
- Hoe verwoord ik mijn behoeften zonder verborgen verwijten?
- Hoe vertaal ik mijn wensen en grenzen in ik-boodschappen?

3^e Dagdeel: Emoties óf Gevoelens & Behoeften

De gespreksstructuur kan in persoonlijke en in zakelijke situaties toegepast worden. Centraal staat de vraag: 'Wanneer deel ik mijn gevoelens & behoeften wel in een gesprek en wanneer niet. En wat zijn de voor- en nadelen van het uiten van gevoelens & behoeften voor jezelf en de ander.

- Wat zijn gevoelens en wat zijn emoties?
- Gevoelsantennes naar binnen of buiten?
- Vechten, Vluchten of Verbinden?

4^e Dagdeel: Het Verzoek, een concrete handeling

Hoe formuleer ik een verzoek aan een ander zodat de ander vrij blijft om 'ja' of 'nee' te zeggen?

- Hoe bereid ik een verzoek voor?
- Hoe vraag ik zonder eisend of dwingend te zijn?
- Hoe ga ik om met het 'nee' van de ander?
- Interactief oefenen van het doen van een verzoek.

Wat beweegt de Ander?

5^e Dagdeel: Empathisch Luisteren

Centraal staat de vraag: 'Hoe kan ik me openstellen en vanuit vertrouwen naar de ander kijken en luisteren?'

- Hoe bereid ik een gesprek voor?
- Welke gedachten heb ik en hoe kan ik ze transformeren ?
- Welke vragen kan ik stellen zodat de communicatie over en weer voor mezelf en de ander veilig blijft?
- Interactief oefenen van richting geven in gesprekken.

6e Dagdeel: Richting geven aan gesprekken

Centraal staat de vraag: 'Hoe kan ik vanuit vertrouwen, luisterend richting geven aan gesprekken?'

- Wat is het belang van open vragen?
- Hoe gebruik ik de gespreksstructuur voor open vragen aan de ander?
- Hoe houd ik structuur en richting in het verhaal dat de ander vertelt?
- Interactief oefenen van open gesprekken.

7e Dagdeel: Belevingsgerichte Gespreksvoering

Centraal staat de vraag: 'Hoe voer ik een belevingsgericht gesprek met een bewoner?'

Centraal staat het op de voorgrond zetten van de beleving van de bewoner.

- Hoe reageer ik belevingsgericht als bewoners zeggen dat ze 'naar huis willen' of 'zich niet lekker voelen'.
- Hoe kan ik reageren op een bewoner zodat hij/zij zich begrepen voelt?
- Hoe gebruik ik de gespreksstructuur?

Wij & Mij, persoon en professional

8e Dagdeel: Feedback geven & ontvangen

In dit dagdeel wordt gezamenlijk gekeken naar het verschil tussen kritiek geven en feedback ontvangen en de invloed hiervan op de werksfeer.

- Hoe bouw je feedback op?
- Hoe geef en ontvang ik feedback op verbale en/of non-verbale communicatie?
- Hoe maak je gebruik van non-verbale communicatie?
- Interactief oefenen van feedback geven.

9e Dagdeel: Dramarollen herkennen

Hoe herken ik drama in mijn eigen communicatiestijl en in de communicatiestijl van de ander. Centraal staat de vraag: 'Hoe reageer ik op de verschillende mensen waar ik mee te maken krijg?'

- Welke drie dramarollen kunnen mensen aannemen?
- Wat zijn de sleutels om uit dramarollen te stappen?
- Hoe reageer ik effectief op dramarollen?
- Hoe gebruik ik de gespreksstructuur?
- Interactief oefenen van effectief communiceren met dramarollen.

10e Dagdeel: Ombuigen van weerstanden

In dit laatste dagdeel worden alle vaardigheden toegepast op een praktijksituatie. Centraal staat de vraag: 'Hoe buig ik weerstanden om in gesprekken?'

- Welke weerstanden herken ik?
- Welke middelen heb ik ter beschikking?
- Hoe gebruik ik de gespreksstructuur?
- Hoe gebruik ik de coachkaarten?
- Interactief oefenen met weerstanden in gesprekken.

Trainingsaanbod Vraaggericht Communiceren

Wat beweegt Mij?

Belevingsgerichte & Vraaggerichte Vaardigheden

- Gespreksstructuur & Coachkaarten
- Feiten & Oordelen, Ik - boodschappen
- Emoties of Gevoelens & Behoeften
- Verzoek doen, concrete handeling

Wat beweegt de Ander?

Empathisch Luisteren

Actief & Effectief Communiceren

- Openstellen & Vertrouwen in gesprekken
- Luisterend Richting geven aan gesprekken
- Belevingsgerichte Gespreksvoering

Wij & Mij, persoon & professional

Ombuigen van Weerstanden

- Feedback geven en ontvangen
- De Drie Dramarollen
- Ombuigen van Weerstanden

Tarieven Training

U kunt het trainingsvoorstel naar uw eigen wensen aanpassen door per dagdeel of per aantal personen in te kopen. Mocht u een combinatie willen maken van beide mogelijkheden, neemt u dan gerust contact op.

Tarief per dagdeel

Trainingsprijs per dagdeel € 500, - excl. BTW

Inclusief cursusmateriaal & voorbereiding

Groepsgrootte minimaal 4 personen

Meerprijs per persoon per dagdeel

€ 125, - excl. 21 % BTW

Tarieven bij 10 dagdelen, 4 – 5 personen

Trainingsprijs per deelnemer € 125, - excl. BTW

Inclusief cursusmateriaal & voorbereiding

Tarieven bij 10 dagdelen, 6 - 8 personen

Trainingsprijs per deelnemer € 99,50 excl. BTW

Inclusief cursusmateriaal & voorbereiding

Tarieven bij 10 dagdelen, 9 -12 personen

Trainingsprijs per deelnemer € 87,50 excl. BTW

Inclusief cursusmateriaal & voorbereiding

TRAININGSPRAKTIJK AUTONOMIE & VERBINDING

- Trainingen op maat, Waardigheid & Trots
- Training Persoonlijke Effectiviteit
- Training Actief en Empathisch Luisteren
- Training Effectief Communiceren
- Training Vraaggericht Communiceren
- Intervisie & Teamontwikkeling
- Opleiding Beeldend Bewustzijn Coach

Adresgegevens

TRAININGSPRAKTIJK AUTONOMIE & VERBINDING

Erkende Opleiding, Training & Coaching

T.a.v. Donna Huizenga,

Oude Boteringestraat 63a,

9712 GE Groningen

KvK 02051496

Contactgegevens

T : 050-3141125

E : veldvanbewustzijn@ziggo.nl

W: www.veldvanbewustzijn.nl

DONNA HUIZENGA

www.veldvanbewustzijn.nl

