

# Geweldloze Communicatie



**KENNIS KWALITEIT ONTWIKKELING**

S. Idaassi

KKO - Training en Coaching

Cursus



---

## ORGANISATIE GEGEVENS:

---



KKO – Training en Coaching

KVK: 63934906

BTW: NL020341581B01

Tel: 0616107093

[kko-trainingencoaching@outlook.com](mailto:kko-trainingencoaching@outlook.com)

[www.kko-trainingencoaching.nl](http://www.kko-trainingencoaching.nl)

Twitter: KKO @kko-training

LinkedIn: Saadia Idaassi

Facebook: pagina: KKO – Training en Coaching

pagina: KKO – Training en Coaching: Kindercoaching

closed group: Share A dream For Happy Children And Adults

---

# WAT IS GEWELDLOZE COMMUNICATIE

---

Onze wijze van communiceren heeft een grote invloed op de werkkwaliteit tussen collega's en patiënten/klanten (werk - relaties). Daarnaast bepalen deze relaties ook de kwaliteit van onze leven. Communicatie richt zich op het uitwisselen van wat er in ons hoofd omgaat en dit kan leiden tot zeer diepgaande contacten, maar ook tot slecht lopende contacten.

Wij mensen doen wel eens uitspraken of gedachten waardoor contacten ook wel eens moeilijk gaan verlopen. Deze uitspraken komen voort uit onze gedachten en waarop wij ons op dat moment concentreren of mee zitten.

Er zijn natuurlijk de bekende opties over hoe wij hiermee om kunnen gaan. Vaak richt het zich op tegenaanval geven of juist terug trekken. De meest voorkomende opties zijn toch vechten of vluchten. Wij weten ook dat dit gedrag niet veel oplost en dat wij hiermee weinig bereiken. Onze doelen worden hier nooit mee behaald. Ieder persoon wil natuurlijk zijn/haar doelen wel realiseerbaar maken en dit dan ook behaald hebben. Onze standaard communicatie richt zich ook vaak op goed en slecht. Net als wat andere methodieken ons wel leren. Omgaan met gedrag en communicatieve uitingen kunnen we genoeg tegengas geven als wij willen of ons er helemaal van onttrekken. Maar er is natuurlijk ook een andere mogelijkheid en dat richt zich op het in standhouden van goede werkrelaties tussen medewerkers en patiënten/klanten. Vaak is het lastige hoe wij dit nou ook echt gaan uitvoeren.

Vechten en vluchten gaan we niet meer doen, maar we gaan gebruik maken van een alternatief en dat is gericht op de theorie van Marshall Rosenberg. Dit alternatief gaat om een proces voor geweldloze communicatie ook wel anders bekend als bindende communicatie.

Geweldloze communicatie legt een focus op mensen met elkaar te verbinden. Deze manier van communiceren moedigt ons aan om ons veel te gaan richten op wat wij en de ander waarneemt. Hoe voelen wij ons? Wat zijn onze onderliggende behoeften van een bepaalde uiting? En niet te vergeten wat zou ieder van ons graag willen?

We mogen niet vergeten maar wij communiceren vanuit onze gevoel en behoefte. Alleen is geldt dit voor iedereen en daardoor kunnen we nogal veel kritiek ontvangen. Met geweldloze communicatie leer je in verbinding staan met jezelf als met de ander. Uit ervaring met deze methodiek ontstaat er een helderheid en meer mededogen en compassie. Deze drie begrippen maken een opening voor eventuele oplossingen, die zowel je eigen behoeften gaat vervullen als die van de ander.

Ben je het zat alle kritiek van anderen en wil je een nieuwe en recentere kijk op onze wijze van communicatie. Wil je sterker en steviger in je schoenen leren te staan, zowel op de werkvloer als in je persoonlijke relaties.

Wil je af van schaamte en schuld, plicht en verplichtingen, geen straf of beloning, maar gewoon om te geven vanuit jezelf.

Tijdens deze training maken we een start aan een vernieuwde kijk, waarbij je leert om te gaan met de harde maatschappij. De meeste van ons hebben nou eenmaal een andere kijk op communicatie. Er wordt vaker gekeken naar kritiek en het kwetsen van elkaar.

Hierbij gaan we een verandering geven, waarbij alle behoefte van iedereen elkaar leren tegemoet te komen.

De training zal bestaan aan theoretische kennis van Marshall Rosenberg en waarbij simpele praktische voorbeelden de theorie toelichten. Dit zal wel een introductie training zijn er is dus nog een training voor verdieping. De training zal interactief zijn en we zullen onze gevoelens wel moeten benoemen. We zullen zowel individuele opdrachten uitvoeren, als rollenspellen uitvoeren in kleinere groepsvormen.



---

# PROGRAMMA

---

---

## ALGEMENE INFORMATIE

---

3 daagse training  
Contacturen: 3x7 uur training =21  
Individuele begeleiding 30 min  
Huiswerk 3.5 uur  
Totaal 25 uur

---

## COMPETENTIES PROGRAMMA:

---

- De medewerker verkrijgt een theoretische basiskennis over geweldloze communicatie
- De kennis en inschatten van verschillen tussen wolventaal en giraffetaal
- De medewerker krijgt inzicht waardoor we leren zelf verantwoordelijk te zijn over onze keuzes.
- De medewerker leert de theoretische kennis toepassen d.m.v. individuele oefeningen en oefeningen in kleine groepsverband.
- De medewerker leert het belang van communiceren voor een goede samenwerking
- De medewerker leert wat empathisch te luisteren.

---

## GEWELDLOZE COMMUNICATIE DRAAGT BIJ AAN DE VOLGENDE COMPETENTIES VAN JEUGDWERKERS:

---

Verantwoord werken: Geweldloze communicatie staat voor openheid en eerlijkheid en transparantie. Bij geweldloze communicatie is de jeugdzorgwerker in staat om op transparante wijze zijn handelen te verantwoorden en zeker ook verantwoordelijkheid nemen over zijn eigen gedrag en handelen.

Ondersteuning van de opvoeding: Jeugdwerkers bieden ondersteuning bij opvoeding en zijn dus voortdurend in hun werk in contact met ouders/opvoeders. Geweldloze communicatie is ook een methode dat overgedragen kan worden bij gezinnen thuis ter verbetering van het onderlinge contact tussen gezinsleden. Ik vind dat geweldloze communicatie bijdraagt aan een gelukkiger en succesvoller leven van het kind en de volwassenen om hem/haar heen. Geweldloze communicatie biedt gewoon net een extra om in verbinding en gelukkiger te zijn/worden.

Interventies uitvoeren: Geweldloze communicatie biedt jou om het gedrag van een ander ten gunstig van jezelf als dat van een ander te beïnvloeden. Hiermee wordt de interactie tussen betrokkenen verbeterd en dat ieder kind de kans kan krijgen om in een gezonde leefsituatie op te groeien.

Samenwerken: contact opbouwen en situaties verkennen: De verbinding van deze theorie zorgt ervoor dat mensen meer met elkaar gaan samenwerken en het contact met elkaar verbeteren.

Vormt een oordeel: Geweldloze Communicatie staat vooral voor oordeelvrij communiceren met de ander. Eigenlijk leer je om niet oordelend over te komen maar juist feitelijk en inspirerend communiceren. Je leert een tactiek aan dat je oordeel anders verwoord wordt, waardoor mensen juist in verbinding komen te staan, i.p.v. dat ieder een scheiding tussen behoeften en belangen.

Handelt methodisch: Geweldloze communicatie is zeker een middel om methodisch te handelen binnen het werkgebied. Binnen deze theorie leer je om doelgericht te handelen, waardoor je meer



saamhorigheid creëert. Je leert de theorie systematisch in te zetten door verschillende oefeningen. Geweldloze communicatie biedt bewustwording van het eigen gevoel en behoeften, maar ook dat van een ander.

Reflecteert op het eigen handelen: Geweldloze communicatie leert ons om stil te staan bij ons gedrag, behoefte en gevoelens. Het leert jeugdwerkers om nog een extra dimensie toe te voegen aan zijn/ haar manier van reflecteren. Het helpt ons om beter in verbinding te staan met ons zelf en de ander.

Organiseren: De lessen biedt iedere deelnemer een kijk op organisatie van bepaalde processen. Het richt zich op het organiseren van een heel andere soort communicatieproces/denkproces. Je leert de aangeboden zorg ook hierop te richten.

Ontwikkeld het eigen werken: Iedere deelnemer zal reflecteren op zijn handelen en zal door deze theorie toe te passen een grote aanpassing maken in zijn denkwijze en communicatieproces. Je leert dat eerlijkheid, openheid en transparantie je verder zal brengen op het werkgebied en in je leven. Maar je ontwikkeld ook een proces naar deze openheid en transparantie toe door in verbinding te zijn met jezelf en daardoor ook in verbinding te komen met een ander.

---

## TOETSING/ CERTIFICAAT BEHALEN

---

Voor het behalen van een certificaat zal de deelnemer een betoog moeten schrijven, waarbij beargumenteerd wordt wat hij/zij van de theorie vindt. Op dag 1 wordt alle lesmateriaal toegereikt met een volledig programma toelichting en criteria eisen waaraan het betoog moet voldoen.

## VERLOOP PROCES

Van onbewust onbekwaam

1.Introductie  Bewustwording	Geweldloze communicatie	Introductieworkshop
		Oefenen met de theorie
		Workshop in contact met jezelf

2.De basis kennis  Verbinding met jezelf en de ander.	Empathie en zelfkennis	Gevoelens
		Empathisch leren luisteren
		Zelfkennis

3.Gevorderd  Om kunnen gaan met conflicten	Bewust handelen tijdens een conflict	De kracht van kwetsbaar opstellen
		Boosheid mag er zijn
		Nee is ook een antwoord

4.Integratie in je leven  Verbinding	Ontwikkeling in jouw leven	Blijf in ontwikkeling
		Mogelijkheid voor intervisie momenten

Naar onbewust bekwaam



---

## WIL JE HET VOLGENDE BEREIKEN?

---

Wil jij leren inzien wat de echte betekenis is achter een boodschap (verwijt)?

Wil jij leren om jouw gevoelens en behoeftes te verwoorden?

Wil jij leren om het verloop van je gesprekken te beïnvloeden?

Wil jij leren hoe je effectief kan omgaan met meningsverschillen?

Wil jij respectvol behandeld worden?

Wil jij conflicten de baas zijn?

Wil jij dat jouw gevoelens ook mee tellen en serieus genomen worden?

Wil jij leren om waar te nemen zonder te oordelen?

Wil jij leren om verzoeken uit te spreken?

Wil jij dat anderen jou gaan waarderen?

Wil jij meer beschermende macht toepassen bij je begeleiding/ communicatie met een ander?



---

# OVER KKO – TRAINING EN COACHING

---

KKO staat voor kennis, kwaliteit en ontwikkeling. Alles wat er wordt aangeboden richt zich op deze 3 pijlers van de organisatie. Voor de naam is er bewust gekozen voor training en coaching. Alle trainers nemen dan ook een coachende rol op zich en vooral tijdens intervisiemomenten.

KKO – Training en Coaching biedt net iets extra's dan gewone training/nascholingstrajecten. Na meerdere cursussen te hebben gevolgd bij verschillende organisatie. Kwam ik erachter dat er iets mist bij deze trainingsbureau. Ik merkte dat bij alle trainingen je een dag of langer getraind wordt over een bepaald onderwerp. Pas dan kom je op de praktijk, maar dan zonder enige hulp/ondersteuning en mag je het gaan uitvogelen. Terwijl dan eigenlijk het echte leerproces start. KKO – training en Coaching biedt daarom middels intervisie de mogelijkheid om echt bijgestuurd en ondersteund te worden tijdens dit leerproces. Wel blijft KKO – Training en Coaching het als vrije optie aanbieden, maar in de toekomst zal de intervisie toch bij het geheel horen.

KKO – Training en Coaching biedt naast communicatie en pedagogische cursussen ook kinder- volwassencoaching aan. Alle trainingen van KKO – Training en Coaching zijn uniek en zijn echt geheel naar zelf ontwikkeld door de eigenaar.

KKO – Training en Coaching is gestart sinds september 2015 en heeft al accreditatie lopen bij registerplein. KKO – Training en Coaching heeft sinds december 2015 een droom gelanceerd. Deze droom richt zich op gelukkige kinderen en volwassenen. Dit heeft gezorgd voor een bundeling van verschillende trainingen om deze droom ook werkelijk kunnen maken. Geweldloze communicatie behoort zeker tot een van de trainingen die van toepassing is op het realiseren van deze droom.

Alle trainers/ coaches willen professionals of ouders helpen om kinderen gelukkiger te laten worden en eigenlijk depressieve momenten voor ze te verkleinen. Door accrediteren van mijn trainingen wil ik meer professionals bereiken om de kennis en visie te delen en hun te inspireren om dit door te geven aan meer kinderen en ouders. Want immers onze droom is om kinderen te bereiken en daar hebben wij meer mensen voor nodig.