**Dinsdag 30 oktober 2018 14.00-20.30u**

14.00u-15.30u **De Basis en het model** *Introductie van de theorie en het procesmodel Verbindende Communicatie in praktijk, vier bouwstenen*

* Opening training met check-in en kennismaking vanuit leerdoelen.
* Veiligheid creëren en gezamenlijke afspraken maken.
* Van oordelen naar behoeften

15.30u-16.00u PAUZE

16.00u-16.45u

* Waarnemen - Gevoelens - Behoeften - Verzoek
* Vooronderstellingen Verbindende Communicatie

16.45u-17.45u **Zelfempatie: verbinden met jezelf, hoe doe je dat?**

* Van ‘erover praten’ naar ervaren en voelen, in contact zijn met eigen gevoelens en behoeften.
* Je eigen gevoelens en behoeften exploreren die in jouw ervaringen besloten liggen. Wat kom je hierbij tegen?
* Je eigen set van behoeften

17.45u-19.00u DINER

19.00-20.30u

* Herken je eigen triggers en reactiepatronen
* Start met eigen casus: tot uitdrukking brengen hoe je je voelt en wat je zou willen
* Omgaan met (zelf)kritiek
* 4 manieren van luisteren, hoe hoor je een boodschap?

**Dinsdag 6 november 2018 14.00-20.30u**

14.00-15.30u Empathisch luisteren en verbinden

*Verbinden met de ander: diepgaand in verbinding met de ander, hoe doe je dat? Empathisch luisteren*

* Opbouw luistervaardigheid: van luisteren naar empathisch luisteren

in verschillende stappen

* Checken van gevoelens en behoeften bij de ander. Ruimte in jezelf creëren voor compassie.
* écht contact te leggen met wat er ten diepste leeft in de ander, onder de woorden die je hoort.

15.30u-16.00u PAUZE

16.00u-16.45u

* Verwarringen rondom empathie en sympathie
* Inzicht in jouw eigen handelings -en interventie perspectief

16.45u-17.45uEmpathisch reageren

*Empathisch reageren**uiten van gevoelens, behoeften en het doen van een verzoek, aan jezelf of de ander*

* In dit deel onderzoeken we met elkaar hoe je VC concreet kunt toepassen in wisselende contexten.
* Het verkennen van strategieën om tot een win-win situatie te komen.
* 4 manieren van reageren: eerlijk uiten, empathisch luisteren naar jezelf, empathisch luisteren naar de ander, verbindingsverzoek
* De dialoog met intentie op verbinding

17.45u-19.00u DINER

19.00-20.30u

* Je leert helder te verwoorden waar het u ten diepste om gaat in woorden die de ander kan horen. Een andere aanpak om echt contact te leggen met wat er leeft in de ander en jezelf
* Werken vanuit betekenis (geven) of zingeving geeft passie,
* Energie, verdraagzaamheid en compassie -

**HUISWERK**

Deelnemers ontvangen een week vooraf in de mail de volgende vragen:

* Wat zou je willen leren rondom communicatie en verbinding met jezelf en je (werk)omgeving?
* Hoe zal dit geleerde kunnen bijdragen in je (werk) leven? (wat zal er dan anders zijn?)