

PROGRAMMA TWEEDAAGSE EN JAARTRAINING

Trainingsinstituut: S.P.A.H.

GEWELDLOZE COMMUNICATIE volgens MARSHALL ROSENBERG

Trainer: Thera Balvers, gecertificeerd CNVC Trainer & CNVC Assessor

In een tweedaagse training verbeteren je communicatieve vaardigheden en kun je meer vanuit verbinding handelen. De theorie in combinatie met veel oefeningen stellen je in staat om zonder te (ver)oordelen naar een win-win situatie te kunnen zoeken.

Programma onderdelen **DAG 1**

09.00	Inloop en kennismaking
09.30 – 12.30 3 uur	Klassikaal Theorie Marshall Rosenberg, Model Geweldloze Communicatie
13.00 – 17.00 4 uur	Klassikaal Waarneming, Gevoel, Behoeften, Verzoek
– 1 uur	Zelfstudie bewustwording eigen gevoelens en behoeften

Focus **DAG 1**

Introductie : **Geweldloze communicatie eigen maken op een meer natuurlijke manier**

Verdieping 1 : **Functioneren van het brein en samenhang met overlevingsstrategie**

Verdieping 2 : **Verandering brengen tussen wat je weet en steeds maar niet doet**

Thema : **Verdiepingsvaardigheden 1 en 2 met gekozen thema**

Jaartraining : **Traumaverwerking, mediation, empathie vaardigheden oefenen en herhalen**

Dag 1 van 1 en 2 Zelfverbinding en zelfempathie vasthouden

Dag 1 van 3 en 4 Werkelijk luisteren en empathisch luisteren

Dag 1 van 5 en 6 Eerlijk uiten zonder verwijten en oordelen

Dag 1 van 7 en 8 Soepel afwisselen tussen de 3: zelfempathie, empathisch luisteren en eerlijk uiten.

Dag 1 van 9 en 10 Anderen begeleiden om op een verbindende wijze met elkaar te communiceren.

Dag 1 van 11 en 12 Leren omgaan met woede en een klacht veranderen in een kracht.

Locatie: Rozenhof 33, 3311 JT Dordrecht

Informatie: Tel: 06-18156477, E-mail: thera.balvers@gmail.com

PROGRAMMA

TWEEDAAGSE EN JAARTRAINING

Trainingsinstituut: S.P.A.H.

GEWELDLOZE COMMUNICATIE volgens MARSHALL ROSENBERG

Trainer: Thera Balvers, gecertificeerd CNVC Trainer & CNVC Assessor

In een tweedaagse training verbeteren je communicatieve vaardigheden en kun je meer vanuit verbinding handelen. De theorie in combinatie met veel oefeningen stellen je in staat om zonder te (ver)oordelen naar een win-win situatie te kunnen zoeken.

Programma onderdelen DAG 2

09.00	Inloop en vragen
09.30 – 12.30 3 uur	Klassikaal Vieren, Rouwen, Giraf, Jakhals
13.00 – 17.00 4 uur	Klassikaal Zelf empathie, Empathisch luisteren, Eerlijk uiten
– 1 uur	Zelfstudie bewuste verbinding met je eigen kracht

Focus DAG 2

Introductie : **Eerlijk verbinden bij conflicten en empathie boven de overlevingsstrategie stellen**

Verdieping 1 : **Empathische en verbindende vaardigheden ontwikkelen**

Verdieping 2 : **Moeilijke conflictsituaties steeds beter leren hanteren**

Thema : Verdiepingsvaardigheden 1 en 2 met gekozen thema

Jaartraining : **Verdiepen tot een natuurlijk niveau van vaardigheden & bekwaamheden**

Dag 2 van 1 en 2 Zelfverbinding en zelfempathie vasthouden

Dag 2 van 3 en 4 Werkelijk luisteren en empathisch luisteren

Dag 2 van 5 en 6 Eerlijk uiten zonder verwijten en oordelen

Dag 2 van 7 en 8 Soepel afwisselen tussen de 3: zelfempathie, empathisch luisteren en eerlijk uiten.

Dag 2 van 9 en 10 Anderen begeleiden om op een verbindende wijze met elkaar te communiceren.

Dag 2 van 11 en 12 Leren omgaan met woede en een klacht veranderen in een kracht.

Locatie: Rozenhof 33, 3311 JT Dordrecht

Informatie: Tel: 06-18156477, E-mail: thera.balvers@gmail.com

PROGRAMMA

VERDIEPING (KANDIDAAT)TRAINER

Trainingsinstituut: S.P.A.H.

GEWELDLOZE COMMUNICATIE volgens MARSHALL ROSENBERG

Trainer: Thera Balvers, gecertificeerd CNVC Trainer & CNVC Assessor

In deze training voor (kandidaat)trainers ga je de essentie van geweldloze communicatie, NVC, ontwikkelen bij anderen, uitdragen en verder verinnerlijken. Je gaat het gedachtegoed van Geweldloze Communicatie als serieus onderdeel van het persoonlijke leven en ook binnen het werkzame leven implementeren. Deze training zal enorm bijdragen en telt ook mee, als je geïnteresseerd bent om gecertificeerd CNVC trainer te worden.

Programma onderdelen DAG 1 T/M 10

09.00	Inloop en introductie
09.30 – 12.30 3 uur	Klassikaal Werken aan dagthema
13.00 – 17.00 4 uur	Klassikaal Werken aan dagthema
– 1 uur	Zelfstudie bewuste zelfverbinding en bewust met GC leven volgens dagthema

Focus **Leven met Geweldloze Communicatie, kennis wat er bedoeld wordt met de terminologie, versterken van de kunde van trainerschap, en alles wat verder de revue passeert.**

DAG 1	Theorie en praktijk (ook de eigen praktijk kan worden ingebracht)
DAG 2	Elkaar op een GC wijze feedback geven en ontvangen
DAG 3	Op een natuurlijke en vloeiende manier empathie geven
DAG 4	Vlot verdieping weten te realiseren en bij de essentie uit te komen
DAG 5	Conflicten soepel leren te transformeren
DAG 6	Omgaan met aandacht vragende deelnemers of die juist 'onzichtbaar' lijken te zijn
DAG 7	Gelijkwaardigheid binnen de uitdagingen rondom het autoriteitsparadigma, zowel in je eventuele rol als CNVC kandidaat, als in je rol als trainer
DAG 8	Balans krijgen in het omgaan met verantwoordelijkheidsissues, waar ben jij als trainer eigenaar van en waar is die ander verantwoordelijk voor
DAG 9	Begeleiden van verschillende 'dansvloeren' (van Gina Lawrie & Bridget Belgrave)
DAG 10	Omgaan met woede en een klacht veranderen in een kracht

Locatie: Rozenhof 33, 3311 JT Dordrecht

Informatie: Tel: 06-18156477, E-mail: thera.balvers@gmail.com

PROGRAMMA

GC COACHING OPLEIDING

Trainingsinstituut: S.P.A.H.

GEWELDLOZE COMMUNICATIE

volgens

MARSHALL ROSENBERG

Trainer: Thera Balvers, gecertificeerd CNVC Trainer & CNVC Assessor

In deze GC Coaching opleiding voor ga je samen met de essentie van geweldloze communicatie, je coaching kwaliteiten verbreden en verdiepen, en op een organische wijze de cliënt in staat stellen om hun eigen gezonde natuur te gaan leven. Je leert aan te sluiten bij diepe overtuigingen van cliënten, die soms bijna verankerd lijken te zijn in iemands persoonlijkheid. Met de technieken van GC in samenhang met een liefdevolle en professionele attitude is transformatie mogelijk.

Programma onderdelen DAG 1 T/M 10

09.00	Inloop en introductie
09.30 – 12.30 3 uur	Klassikaal Werken aan dagthema
13.00 – 17.00 4 uur	Klassikaal Werken aan dagthema
– 1 uur	Zelfstudie bewuste zelfverbinding en bewust met GC werken volgens dagthema

Focus **Coachen met Geweldloze Communicatie; communicatie die tot zelfverbinding en innerlijke kracht leidt. Op een structurele manier bijdragen aan het welzijn, gezondheid en geluk van mensen.**

DAG 1	Uitleg brein en overlevingstrategie
DAG 2	Ontwikkelen van de professionele attitude, vertrouwen en veiligheid
DAG 3	Oordelen vertalen, tot bloederige jakhalzen komen, oordelen in eigenaarschap brengen
DAG 4	Verdiepen pijn, van gevoelens tot kern van pijn, liefdevol aanwezig blijven, visualisaties.
DAG 5	Behoeften aanreiken, juiste balans bij pijn en rouw naar hoop en perspectief
DAG 6	Transformeren pijn, verschillende dansvloeren (Gina Lawrie en Bridget Belgrave)
DAG 7	Omgaan met schuld en schaamte, boosheid, woede en agressie
DAG 8	Vijandbeeld processen aansturen
DAG 9	Relatiegesprekken en uitdagingen, Mediation gesprekken echtparen en gezinssystemen
DAG 10	Professioneel afronden van een contact

Locatie: Rozenhof 33, 3311 JT Dordrecht

Informatie: Tel: 06-18156477, E-mail: thera.balvers@gmail.com

PROGRAMMA

THERA-PEUTISCHE COACHING OPLEIDING

Trainingsinstituut: S.P.A.H.

GEWELDLOZE COMMUNICATIE volgens MARSHALL ROSENBERG

Trainer: Thera Balvers, gecertificeerd CNVC Trainer & CNVC Assessor

In deze therapeutische coaching opleiding krijg je coachingstools waarmee je als hulpverlener of gesprekstherapeut ook bij complexere en sensitieve casussen de mensen eigen regie kan geven op moeilijke momenten in het leven. Naast het gedachtegoed van geweldloze communicatie zal er ruim aandacht zijn voor verbreding in begeleidingsvormen. Ook ernstigere problematiek en intense trauma's zullen aan bod komen waarbij diepgaande gesprekstherapie essentieel is om beweging te brengen in gedragspatronen en denkpatronen.

Programma onderdelen DAG 1 T/M 12

09.00	Inloop en introductie
09.30 – 12.30 3 uur	Klassikaal Werken aan dagthema
13.00 – 17.00 4 uur	Klassikaal Werken aan dagthema
– 1 uur	Zelfstudie bewuste zelfverbinding en bewustwording volgens dagthema

Focus **Pakket aan verdieping en vooral verbreding in communicatietechnieken, transformerende begeleidingstechnieken en diepgaande gesprekstherapie.**

DAG 1	Anamnese en behandelplan opstellen
DAG 2	Aansluiten op verschillende leerstijlen van de client
DAG 3	Diepgaand en empathisch luisteren
DAG 4	Werken met overtuigingen volgens cognitieve gedragstherapie, ontdekken van denkpatronen en denkfouten en creëren gezonde overtuigingen
DAG 5	Dieperliggende patronen ontdekken voor problematiek en symptomen
DAG 6	Creatieve werkmiddelen naast GC, meditatie, visualisatie en hypnose technieken
DAG 7	Samenwerking en verbinding tussen het cognitieve en emotionele brein
DAG 8	Ontwikkelen meer zelfverbinding, een groter zelfbewustzijn; zelfmededogen
DAG 9	Lichamelijk bewustzijn en leren op innerlijke wijsheid te vertrouwen
DAG 10	Ondersteuning en herstel bij ziekte en trauma
DAG 11	Omgaan met suïcidale gedachten, depressie en suïcide
DAG 12	Omgaan met sterven en rouw

Locatie: Rozenhof 33, 3311 JT Dordrecht
Informatie: Tel: 06-18156477, E-mail: thera.balvers@gmail.com

PROGRAMMA TURBOTRAINING

Trainingsinstituut: S.P.A.H.

GEWELDLOZE COMMUNICATIE volgens MARSHALL ROSENBERG

Trainer: Thera Balvers, gecertificeerd CNVC Trainer & CNVC Assessor

In een Turbotraining verbeteren de empathie vaardigheden, voor zowel beginners als gevorderden, doordat je ruim kunt oefenen en op een zorgvuldige wijze feedback krijgt. Terugkijkend zul je ervaren dat je flinke stappen gezet zult hebben in het verdiepen van je vaardigheden EN het leven van Geweldloze Communicatie.

Programma

- DAG 1** Aankomst en kennismaking. Start programma.
- DAG 2** Oefenen en Vrije tijd
minimaal 4 uur – tijden in overleg **Klassikaal**
- DAG 3** Oefenen en Vrije tijd
minimaal 4 uur – tijden in overleg **Klassikaal**
- DAG 4** Oefenen en Vrije tijd
minimaal 4 uur – tijden in overleg **Klassikaal**
- DAG 5** Oefenen en Vrije tijd. Avondprogramma.
minimaal 4 uur – tijden in overleg **Klassikaal**
- DAG 6** Afsluiting en vertrek

Focus

DAG 1 T/M 6 Turbotraining:
Empathie
Eerlijke verbinding
Moeilijke conflictsituaties
De complexiteit van empathie vaardigheden
Manier van functioneren
Overlevingsstrategie en veranderen

Locatie: Romantische locatie in kasteel

Informatie: Tel: 06-18156477, E-mail: thera.balvers@gmail.com