**INHOUD, PROGRAMMA en OPBOUW**

**Positieve Psychologie**

**Masterclass Verbindende communicatie**

|  |
| --- |
| **Inhoud** |
| Communicatie bepaalt in grote mate de kwaliteit van onze relaties, die wij met anderen hebben, zowel privé als op het werk. Ervaar je stagnatie in de samenwerking, stress op het werk, conflicten of (sterke) negatieve emoties thuis? Grote kans dat de verbinding met uzelf of de ander onder druk staat of al verbroken is. Leer dan hoe u de verbinding met uzelf en de ander weer kunt herstellen door heldere communicatie. Wilt u meer in staat zijn om conflicten om te buigen naar samenwerking en leren hoe u met nieuwe energie en een andere kijk op communicatie op een authentieke manier kunt bijdragen in werk en privé, dan is deze masterclass voor u.In de eerste bijeenkomst maakt u kennis met en verdiept u uw kennis over het 4-fasen-proces van Verbindende Communicatie. Aan de hand van praktijksituaties, aangevuld met theorie en oefeningen maakt u zich de stof en het gedachtegoed eigen. In de deze bijeenkomst bent uzelf steeds het vertrekpunt van verbinding.In de tweede bijeenkomst ligt de focus op de ander en hoe u zich daar mee kunt verbinden, wat de ander ook over u zegt, van u vindt of verwijt. U zult nooit meer kritiek of verwijten horen, maar achter de boodschap van de ander leren kijken. Leer hoe u kunt blijven kijken naar de schoonheid van de ander en van uzelf.Deze speciale vorm van empathie die u leert, sluit aan op de menselijke behoefte om gezien te worden en erkenning te krijgen voor onze binnenwereld (gevoelens en behoeften). Empathie is de ander (en uzelf) met nieuwe ogen zien. Het brengt openheid, verbondenheid en kwaliteit in uw (werk)relaties. U leert hoe u zich kunt openstellen voor de ander en te ervaren hoe gesprekken weer gaan stromen. |
| **Programma en Opbouw** |
| In deze masterclass besteden we drie lesavonden aan het bespreken, oefenen en reflecteren op onze manier van communicatie. Naast korte theoretische inleidingen leer je vooral door te doen aan de hand van ervaringsgerichte oefeningen zodat het ook echt beklijft. Humor, ontdekken en spelen met de onderdelen maken dat je ongemerkt veel leert. Er is veel ruimte om eigen vragen en situaties in te brengen en uit te werken. |
| **Studiebelasting** |
| De masterclass heeft een studiebelasting van circa 50 uur (waarvan 3 dagdelen contacttijd; de overige uren zijn gereserveerd voor werken met de digitale leeromgeving, bestuderen van literatuur en het maken van de eindopdrachten).  |
| **Afronding** |
| Er wordt een certificaat verstrekt bij minimaal 80% aanwezigheid, actieve participatie tijdens de lesavonden en als de opdrachten met een voldoende zijn afgerond. |