



'Basiscursus Geweldloze Communicatie 2018'

Algemeen: 8-weekse training op dinsdagavonden/ donderdagavonden

Start data: 4 sept., 30 okt. (dinsdag) en 30 aug., 1 nov. (donderdag)

Tijd: 19 tot 22 uur (inloop 18.45)

Deelnemen: Min 8 - max 18 personen

Locatie: Lent / Nijmegen

Vergoeding: 195-395 euro (naar inkomen en vrije wil)

Aanmelden: Via vragen@drivetolife.nl. Bel 06 430 332 21 of kijk op www.drivetolife.nl.

Is een meer gelijkwaardige relatie met je kind, partner of collega heel belangrijk voor jou? Zoek je meer *flow* in je doen en laten? Wil je een conflict oplossen of voorkomen? Zoek je skills om helderder te communiceren?

Dan is deze cursus voor jou.

Geweldloze Communicatie is een krachtig, ontwapenend en doeltreffend communicatiemiddel. Het richt zich op twee vragen: Wat leeft er in ons? En hoe leven we het leven dat we het liefst willen leven? Grondlegger Marshall B. Rosenberg ontwikkelde deze simpele maar ingrijpende techniek om mensen op allerlei niveaus in de samenleving te helpen vreedzaam samen te leven en te werken.

Trainer Renske Janssen, voorheen kunsthistorica en curator, noemt het 'een vorm van sociale innovatie en ingrijpende transformatie. Deelnemers ervaren dat zij zelf de maatschappij zijn en direct grote invloed hebben op hun eigen leefomgeving'.

Wat ga je leren?

De vier stappen van geweldloos communiceren en de taal van de jakhals (geweld) en de giraf (hart). Hoe zonder oordeel in gesprek te gaan. Hoe helderheid te creëren, wat de ander ook zegt of doet. Hoe radicaal te staan voor onze eigen gevoelens en behoeftes. Hoe een duidelijk verzoek te doen (zonder eisen te stellen) om ons leven te verrijken. Hoe empathie te hanteren om relaties te verstevigen. Kortom: leer de kunst van de dialoog!

NVC Trainer: Renske Janssen