

## Geweldloos / verbindend communiceren?

De toon waarop we met anderen communiceren bepaalt mede hoe anderen op ons reageren.

Dat is logisch en dat weten we ook allemaal wel.

Maar het feit *dat* we dat weten betekent nog niet dat onze communicatie vervolgens vlekkeloos verloopt. Neem nu de 'borende buurman':

### De borende buurman

Het is 10 uur 's avonds en de buurman begint in de betonmuur te boren. Je kinderen liggen net rustig in bed en jij wilt nog even ontspannen voor je gaat slapen. Natuurlijk wil je dat de buurman stopt met dat geboor. Hoe ga je hem dat vertellen?



Je kunt woedend aanbellen en zeggen dat dit niet kan en dat je de politie er bij haalt als hij doorgaat.

Het gevolg is dat de buurman waarschijnlijk zijn hakken in het zand zet en je vertelt dat je de ... kan krijgen, maar dat hij zijn boorklus zal afmaken.



Een alternatief is dat je hem anders aanspreekt waarbij je aangeeft dat je begrip hebt voor zijn situatie (hij zal niet voor niets op dit tijdstip beginnen), en dat je tegelijkertijd graag zou willen dat hij het anders gaat oplossen omdat het voor jou een vervelende situatie oplevert.

Niet dat je in de 2e situatie precies krijgt wat je hebben wilt, maar de kans is groter en de relatie tussen jou en je buurman is niet verziekt.

## Geweldloos communiceren is te leren

Als er verschillende belangen in het geding zijn (bv. boorklus en slapende kinderen), kan het moeilijk zijn om je boodschap over te brengen. Hoe kunnen we dan toch iets bij die ander bereiken (boren op een ander tijdstip) zonder dat we zelf geïrriteerd raken en zonder de ander te irriteren.

En wat kunnen we zeggen om verhitte gemoederen tot bedaren te brengen?

Hoe kunnen we op ons werk, in ons privéleven of bijvoorbeeld als opvoeders zo communiceren dat we nader tot elkaar komen, elkaar beter verstaan?

De methode van Geweldloze Communicatie werd mede ontwikkeld door Marshall Rosenberg.

Zijn methode wordt toegepast in allerlei vormen van bemiddeling, maar inmiddels ook al in het dagelijks leven tussen mensen in hun privésfeer. Dat maakt deze methode zo aantrekkelijk: mensen kunnen het oefenen en toepassen in hun eigen invloedssfeer.

## De jakhals en de giraf



De jakhals en de giraf staan model voor een bepaalde manier van communiceren. Iemand *is dus geen jakhals*, maar kan wel *als een jakhals communiceren*.

Marshall Rosenberg koos deze twee dieren, die in onze cursus symbool staan voor twee kwaliteiten in ons.

De jakhals is resultaatgericht, oordelend en autoritair.

De giraf is zowel zachtvaardig als sterk, kijkt met mildheid naar wat zich aandient, communiceert vanuit zijn hart en zoekt naar verbinding en helderheid.

Vandaar dat je deze dieren terugvindt in ons logo.

Misschien vind je het nog een beetje vaag, maar het blijkt in de cursus bijzonder verhelderend te werken.

## De basiscursus Geweldloos Communiceren

Tijdens de **basiscursus Geweldloos Communiceren** krijg je inzicht in je eigen manier van communiceren. Er worden handvatten aangereikt die jouw manier van communiceren helpen te verbeteren.

De cursus bestaat uit drie dagdelen, avonden van 19.30 uur tot 22.00 uur, of zaterdagochtenden van 10 uur tot 12.30 uur.

Het minimum aantal deelnemers is 8, het maximum is 12. Met deze aantallen kunnen we zowel goed oefenen als persoonlijke aandacht geven aan de deelnemers.

De cursus wordt geleid door twee trainers, die ruime ervaring hebben met dit onderwerp.

Je krijgt als deelnemer een cursusmap mee waarin de theorie en de praktijk van geweldloos communiceren nog eens wordt uitgelegd.

De cursus kost € 25, - per persoon\*.

Na het volgen van de cursus:

- Heb je inzicht in verschillende manieren van communiceren en hoe deze kunnen overkomen bij een ander.
- Heb je in de praktijk geoefend met een manier van communiceren waarbij jouw belangen én die van de ander gerespecteerd worden.
- Ben je in staat om ook in moeilijke situaties anderen respectvol aan te spreken op hun gedrag.

## Nieuwsgierig geworden en wil je meer weten?

Voor (nog) meer informatie over de basiscursus Geweldloos Communiceren en voor de data kun je kijken op [www.geweldlooscommuniceren.info](http://www.geweldlooscommuniceren.info)

Of je kunt contact opnemen met:

ds Iris Speckmann, telefoon: 06 30 37 27 90  
email: [iris@geweldlooscommuniceren.info](mailto:iris@geweldlooscommuniceren.info)

Of met:

Marjan Kip (inloophuis de Ruimte), telefoon: (036) 533 94 64  
email: [marjan@geweldlooscommuniceren.info](mailto:marjan@geweldlooscommuniceren.info)

*\*Als je dit bedrag niet kunt opbrengen, neem dan toch contact op en meld dit.*



## De organisatoren

De Doopsgezinde Gemeente Almere (DGA) en het inloophuis De Ruimte zijn twee doopsgezinde organisaties die met elkaar verbonden zijn door hun achtergrond, geloofsovertuiging en vestigingsplaats.

De DGA en De Ruimte willen zich inzetten voor vrede en vredesprojecten. Ook het ondersteunen van zwakkeren in onze (Almeerse) samenleving is een belangrijk beleidspunt.

Het opzetten van deze cursus is volgens ons een praktische invulling van waar we in geloven.

Hoewel de DGA en De Ruimte een christelijke achtergrond hebben, heeft de cursus **geen** christelijke signatuur!

Voor meer informatie over ons:

- Doopsgezinde Gemeente Almere: [www.dgalmere.nl](http://www.dgalmere.nl)
- Inloophuis De Ruimte: [www.inloophuisderuimte.nl](http://www.inloophuisderuimte.nl)