

Versterk uw welwillendheid met geweldloze communicatie

Praktijkcursus van 2 dagen - 14u

Ref : CNV - Prijs 2024 : € 1 390 excl. BTW

Deze inleidende cursus in Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg stelt u in staat om u te richten op uw eigen "persoonlijke en relationele ecologie". U oefent NVC om welwillender en coöperatiever te worden en u schudt uw communicatiegewoonten wakker.

PEDAGOGISCHE DOELSTELLINGEN

Na afloop van de opleiding kan de cursist:

Obstakels voor coöperatieve communicatie identificeren

Verduidelijken wat er in u omgaat

Druk uzelf uit om uw kansen om gehoord te worden te vergroten

Luisteren zonder opdringerig te zijn, uzelf uitdrukken zonder agressief te zijn

Verschillen omzetten in kansen voor dialoog

PEDAGOGISCHE METHODEN

Een participatieve aanpak die de betrokkenheid van deelnemers vereist.

ROLE-PLAYING

Professionele rollenspel oefeningen, gebaseerd op praktijkgevallen die door cursisten worden ingebracht.

HET PROGRAMMA

laatste update: 05/2024

1) De hefboomen van geweldloze communicatie (NVC) begrijpen

- De obstakels voor coöperatieve communicatie identificeren: oordelen, labels, vergelijkingen, interpretaties, enz.
- Ervaar hoe intentie en aandacht essentieel zijn in communicatie.
- Geweldloze communicatie definiëren.
- Het NVC-proces in 4 stappen begrijpen.
- Obstakels omzetten in kansen voor coöperatieve communicatie.

De 4 stadia van het NVC-proces in praktijk brengen.

2) Houd rekening met uw emoties en behoeften om "de waarheid te spreken".

- Durf uw emoties te omarmen, zelfs in een professionele context.
- Verduidelijk uw behoeften en onderscheid ze van communicatiestrategieën.
- Vertaal uw oordelen in gevoelens en behoeften.
- Een verzoek uiten: de kracht om te handelen terugkrijgen.

Grip krijgen op het NVC-proces in levensechte situaties, met of zonder ondergeschiktheid: vergaderingen, projectmijlpalen.

3) Welwillendheid in interpersoonlijke relaties creëren en versterken

- Uw aanwezigheid en assertiviteit ontwikkelen.
- Empathisch luisteren onder de knie krijgen om uw boodschappen te verduidelijken en die van anderen beter te begrijpen.
- Ervaar wat empathie echt is, met uzelf (zelfempathie) en met anderen.
- De kritiek van de ander op u omzetten in een kans voor dialoog.

Empathie oefenen en vertrouwen ontwikkelen.

DEELNEMERS

Deze cursus is bedoeld voor iedereen die meer wil leren over communicatietechnieken om in alle omstandigheden positief te blijven.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakkennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ... De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN -TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

4) Samenwerking versterken en uw stem laten horen

- Versterk de band met de ander voordat u overgaat tot een verzoek om actie.
- Zoek de voorwaarden waaraan u moet voldoen om gehoord te worden.
- Geef uitdrukking aan en durf feedback te vragen.

Training in geweldloze communicatie, gericht op intentie en aandacht, in professionele situaties die door de deelnemers worden aangereikt.

DATA

KLAS OP AFSTAND

2025 : 03 feb, 15 mei, 21 aug, 11
dec

BRUSSEL

2025 : 03 feb, 15 mei, 21 aug, 11
dec