

Geweldloze Communicatie is een eenvoudig en zeer krachtig instrument waarmee we leren verwoorden wat er in ons leeft zonder beschuldigingen met respect voor de ander.

Dit simpele en zeer krachtige model is praktisch toepasbaar in allerlei situaties en effectief bij conflicten, relaties op het werk, met vrienden en familie, leren en opvoeding.

**Vorbij de ideeën over
goed en fout
is een plek.**

Ik ontmoet jou daar.

Soefidichter Rumi



Locatie workshop:

Stelvio 8

1186 EE Amstelveen

www. Flow4Life.nl

Inschrijving:

via mail

marcella.iedema@flow4life.nl

of bel: 06-27031296

Bewust- en Geweldloos Communiseren vanuit openheid en verbinding

Basis Cursus 1

Zaterdag 4 en 18 juni 10.00- 15.00 uur

Aantal deelnemers: maximaal 6

Kosten: € 60,00

Deze onderwerpen zullen aan bod komen:

- Hoe breng je de vier aspecten van Geweldloze Communicatie in praktijk.
- Oefenen in feitelijk waarnemen, labels loslaten en oordelen leren scheiden van interpretaties.
- De valkuilen van gevoelens, behoeften en verzoeken.
- De kracht van onze intentie ervaren.
- Bewust worden welke behoeften er bij jezelf en bij de ander leven.
- Oordelen ombuigen.
- Eerlijk zijn zonder kritiek of verwijten.
- Je inleven in jezelf en de ander.
- De vier manieren om een vervelende boodschap te horen.
- Het Straatje van Zelfmededogen
- Behoeften; een gemis of een geschenk?
- En meer.....

Wat levert het op:

- Je gevoelens erkennen en hier verantwoordelijkheid voor nemen.
- Sneller tot de kern komen bij wat er speelt in jezelf en de essentie wat de ander bedoelt.
- Je taal meer helder en doeltreffend maken, met een rijkere empathische vocabulaire.
- Meer inzicht in de fundamentele oorzaak van conflicten.

In een interactieve en veilige leer omgeving zullen we werken via demonstraties, rollenspel en oefeningen en zal ik je uitnodigen om te werken met voorbeelden uit je eigen leefsituaties.

Wil jij jouw leven en dat van anderen mooier maken door de waarden en de taal van Geweldloze Communicatie in je leven integreren?

Kom dan naar de Basis Cursus 1

*Mijn naam is Marcella Iedema en ik heb een praktijk voor
Geweldloze Communicatie.*

*Sinds 2010 begeleid ik mensen in de 4 eenvoudige en diepgaande stappen van
het Geweldloze Communicatie model van Marshall B. Rosenberg.*

Het resultaat is een meer liefdevolle relatie met jezelf en de mensen om je heen

