

Verdiepingstraining Verbindende Communicatie

De Kracht van Verbinding!

Jouw bijdrage leveren in je werk, vrijwilligerswerk of privé kan alleen maar op jouw manier, en die manier is heel persoonlijk of 'eigenwijs'. Toegepaste Helderheid helpt je met jouw 'eigen wijze' met de Basis- en Verdiepingstrainingen "Verbindende Communicatie". Beide trainingdagen hebben tot doel om jouw persoonlijke en eigen wijze te ondersteunen om aldus ook meer gezien en gehoord te worden en je impact te vergroten.

Voorgaande deelnemers van de Basistraining Verbindende Communicatie reageerden zo enthousiast dat wij naast de Basistraining ook de Verdiepingstraining Verbindende Communicatie aanbieden.

*'Wat heerlijk, om een dag zo meegenomen te worden door een enthousiaste trainer.
Ik ontving zoveel doorkijkjes in hoe ik communiceer in mijn leven en wat daar wel en niet werkt.
De taal van behoeften leren kennen en onderzoeken werkt voor mij heel verhelderend en praktisch.
Ik kan het toepassen in mijn werk én in mijn privé.
De tijd vloog en ik kijk uit naar een verdiepingstraining.'*

Giraffe en Jakhals

De Verbindende Communicatie maakt gebruik van twee interessante en opvallende metaforen, te weten de Giraffe en de Jakhals.

De Giraffe heeft het grootste hart van alle landdieren (zo'n 20 kilo). De giraffe herinnert ons eraan dat we verbindingen kunnen zoeken vanuit ons hart. Empathisch kunnen zijn. Het heeft ook een lange nek, hetgeen een metafoor is voor ver voor je uit kunnen kijken. Het betekent dat het belangrijk is, dat als we iets zeggen of doen, we ons bewust te zijn van de lange-termijn-consequenties daarvan. Het gaat erom volledig aanwezig te zijn bij ons doen en laten, wetend dat iedere actie een reactie oproept, en dat ons handelen en communiceren op eenieder een ander effect heeft. Als we er bewust voor kiezen om in het leven te reageren vanuit compassie, vrede en harmonie, dan vervullen we ook onze eigen behoeften met deze positieve kwaliteiten.

De Jakhals is de metafoor voor dat deel in ons dat kritiek spuit, oordeelt en gelijk wil hebben. Jakhalsen bewegen zich immers vlak boven de grond en neigen ernaar met name geïnteresseerd te zijn in zichzelf, zonder zich het effect van hun gedrag te realiseren of zelfs maar af te vragen. Jakhalsen zeggen dingen als: 'Wie denk je wel dat je bent?' of 'Dát kun je mij niet aandoen', 'Je vraagt veel te veel, je bent te opdringerig en je laat mij niet in mijn waarde'.

Herken je dit soort taalgebruik?

Het ligt voor de hand om net te doen alsof onze jakhals niet bestaat. Wie wil er nu wat met zo'n lelijk en onaardig beest? En toch, als je jezelf, én deze jakhals wat mededogen geeft, zou het kunnen zijn dat je merkt dat dit beest kan leiden tot wijsheid. Als het jou vertelt dat jij niet goed genoeg bent of niet in staat bent om je te meten met wat of wie dan ook, dan zou het kunnen zijn dat het je beschermt tegen afwijzing en kritiek. En als het roept: 'Dat kun je toch niet', dan kan het zijn dat het dat doet om je een teleurstelling te besparen.

We juichen wellicht de manier van optreden niet toe, toch heeft de jakhals het beste met ons voor.

TOEGEPASTE HELDERHEID

Denk nou niet dat je door het negeren van je jakhals een beter mens wordt of dat het helend zou werken. Hoe meer je het links laat liggen, hoe luider het zal schreeuwen om aandacht. Jouw jakhals zorgt écht voor je! Luister ernaar, geeft het empathie, tracht de beweegredenen ervan te achterhalen en creëer daardoor strategieën die aan je behoeften tegemoetkomen.

Zo zie je maar, er is nog heel wat te doen en te ontdekken op het gebied van de Verbindende Communicatie en natuurlijk communicatie in het algemeen.

Het resultaat

Een verdieping op de Basistraining Verbindende Communicatie waarin je leert jouw Giraffe en jouw Jakhals te herkennen en daardoor:

- Beter om kunnen gaan met frustraties, boosheid en al dat ‘andere’ wat je uit je kracht haalt.
- Empathisch een dialoog voeren die bijdraagt aan helderheid voor alle betrokkenen.
- In verbinding met jezelf helderheid en focus creëren op situaties uit jouw dagelijkse praktijk.
- Inzicht te krijgen in jouw overtuiging(en) en hoe deze jouw leven beïnvloeden.
- Authentiek te durven zijn en van daaruit contact te maken met jezelf en anderen.
- Wederom Mild en Liefdevol naar jezelf kijken.

Praktisch

- De verdiepingstraining vindt plaats 10.00 tot 16.30 uur. Neem contact op voor de data!
- De bijdrage voor deze training is €225,- per persoon exclusief 21% BTW.
- Voel je vrij om je collega's ook uit te nodigen!
- Wij werken met kleine groepen.
- Aanmelden?! Mail naar jolanda@toegepastedhelderheid.nl Heb je vragen of wil je meer weten? Jolanda Looije (06-20683040) en Jeanine Hilkens (06-16080528)

Wie zijn wij?

Jolanda Looije, ex-directeur Bedrijfsvoering van de Haagse Welzijnsorganisatie MOOI begeleidt al twintig jaar mensen en organisaties bij veranderingen, in het bijzonder bij aanpassing aan de eisen van de huidige tijd. Jeanine Hilkens begeleidt meer dan twintig jaar veranderingsprocessen en geeft trainingen in Leiderschap in binnen- en buitenland.