

Verbindende communicatie Kompas

4 stappen om te verbinden



Waarneming
De concrete handelingen, die we waarnemen, die ons welbevinden beïnvloeden.



Gevoel
Hoe we ons voelen in relatie tot wat we waarnemen.



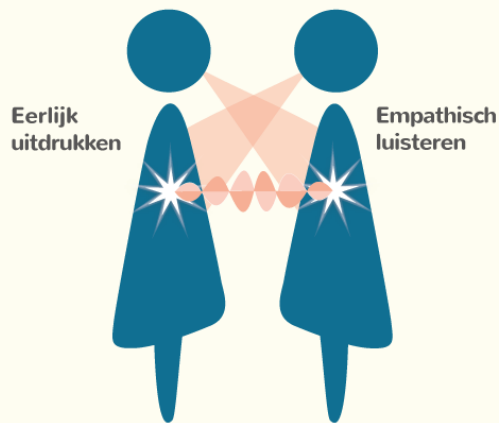
Behoeft
De behoeften, waarden, wensen, enz. die onze gevoelens veroorzaken.



Verzoek
De concrete verzoeken die we doen om ons leven te verrijken.



Wederzijdse verbinding



Gevoelens & Behoeften



omdat ik behoefte heb aan... omdat je behoefte hebt aan ...?

 Welzijn beweging duurzaamheid gezondheid rust voeding	 Betekenis bijdragen doelresultaat kracht spiritualiteit	 Verbinding aanraking communicatie empathie veederkerigheid	 Vrede aanwezigheid bewustzijn evenwicht flow stille
 Veiligheid bescherming orde/structuur samenhang veiligheid vertrouwen	 Vrijheid integriteit knoed onafhankelijkheid overvloed spontaneïteit	 Liefde affactie aankneming intimiteit mededogen	 Vieren dankbaarheid plezier schonheid waardering
 Eerlijkheid congruentie openheid transparantie zelf-bevustzijn	 Creativiteit expressie inspiratie passie spel	 Zorg afstemming hulp/stun respect vertrouwen	 Rouwen dankbaarheid delen beveelbaarheid vernieuwing
 Verantwoordelijkheid betrokkenheid coherentie kracht participatie	 Leren integratie ontwikkeling uitdaging vaarigheid verkennen	 Begrip aanvaarding delan gevoelighed helderheid nieuwsgierigheid	 Gemeenschap erbij horen gelijkwaardigheid gezelschap inclusie samenwerking



3 mogelijkheden voor verbinding



Waar is mijn aandacht?



Oordelen



Gedachten



Strategieën



Eisen



Waarnemingen



Gevoelens



Behoeften



Verzoeken



Van éénrichtingsverkeer



Oordelen



Gedachten



Strategieën



Eisen

Naar tweerichtingsverkeer en veel oplossingen



Eerlijk spreken



Empathisch luisteren



Wederzijds begrip



Verzoeken doen, oplossingen vinden



Invloed



Structuren
Economie
Omgeving
Politiek
Godsdienst

Maatschappij
Bedrijven
Instellingen
Netwerken
Organisaties

Gemeenschap
Familie
Vrienden
Werk

'Eén op één

Zelf



Verzoek

De concrete verzoeken die we doen om onze levens te verrijken

Verbindingsverzoeken

Zou je me willen zeggen wat je me hoorde vertellen?



Wat leeft er bij jou als je me dit hoort zeggen?



Actieverzoeken

Kunnen we morgen om 15 u een vergadering hebben?



Is dat OK voor jou?

Ik vraag mezelf om binnenin te checken alvorens te antwoorden.




De vragen wie? wat? wanneer? beantwoorden, helpt de actieverzoeken helder te krijgen.



Waarneming

Wat we zien, horen, herinneren en denken over datgene wat onze reactie triggert.



Behoefden

Welzijn: beweging, duurzaamheid, gezondheid, rust, veeling

Betekenis: bijlagen, doelsresultaat, kracht, spiritualiteit

Verbinding: aansluiting, communicatie, empathie, wederkerigheid

Vrede: aanwezigheid, bewustzijn, evenwicht, flow, stilte

Verzoek

De concrete verzoeken die we doen om onze levens te verrijken

Verbindingsverzoeken

Zou je me willen zeggen wat je me hoorde vertellen?

Wat leeft er bij jou als je me dit hoort zeggen?

Actieverzoeken

Kan je me nu vertellen of je bereid bent om...?

Voel je de openheid om nu dit gesprek te voeren?


Ik vraag mezelf om binnenin te checken alvorens te antwoorden.

De vragen wie? wat? wanneer? beantwoorden, helpt de actieverzoeken helder te krijgen.

Gevoelens

Gevoelens wanneer behoeften vervuld zijn

Vredig comfortabel helder kalm levendig ontspannen op mijn gemak rustig sterk tevreden veilig vervuld	Gelukkig bij denkbaar drijfelukkig gestimuleerd hoopvol ontboord opgelucht opgewekt optimistisch trots vernukt zelfzeker	Benieuwd alert energiek enthousiast geïnteresseerd geïnteriseerd gierig ogevonden speels vervondend vrolijk	Liefdevol gemoedelijk geraakt guroed goeie goeie kwetsbaar medelogen spien teder warm
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Gevoelens wanneer behoeften niet vervuld zijn

Angstig bang bedrukt eenzaam geïllustreerd geschrokken jaloers moedeloos op mijn hoofd parkeergang zenuwachtig	Verdrietig bedroefd bezorgd gedepriimeerd hulpeloos ontmoedig pijn teleurgesteld verloopt wanhopig zwaarmoedig	Gefrustreerd beschwaard hubbezoos ongemakkelijk onnuttig schuldig uitgeput verdoofd verveeld waigang	Verward warrelend afkling beveest bezwand ongemak onverschillig onzeker verloopt verst verschuit	Kwaad beproefd geïrriteerd onwrikbaar overstuur passievol rozend uitzinnig verbitend vijandig woedend
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Veiligheid

bescherming, orde/structuur, samenhang, veiligheid, vertrouwen

Vrijheid

integriteit, keuze, onafhankelijkheid, overvloed, spontaniteit

Liefde

afflicte, erkenning, intimiteit, medelogen

Vieren

denkbaarheid, plezier, schoonheid, waardering

Eerlijkheid

congruentie, openheid, transparantie, zelfbewustzijn

Creativiteit

expressie, inspiratie, passie, spel

Zorg

afstemming, hulp/steun, respect, vertrouwen

Rouwen

denkbaarheid, delen, kwetsbaarheid, ruimte, vernieuwing

Verantwoordelijkheid

betrokkenheid, coherentie, kracht, participatie

Leren

integratie, ontwikkeling, uitdaging, vaardigheid, verkenning

Begrip

aanvaarding, denken, gevoeligheid, helderheid, nieuwsgierigheid

Gemeenschap

erbij horen, gelijkwaardigheid, gezelschap, inclusie, samenwerking

Waarden in Geweldloze Communicatie

Vrijwilligheid

Bijdragen

Samenwerking

Empathie

Wederkerigheid

Gelijkwaardigheid

Een manier van communiceren die zorg draagt voor het leven en de waarden die we delen.






Keuze in aandacht

Oordelen	Waarnemingen
Gedachten	Gevoelens
Strategieën	Behoeften
Eisen	Verzoeken

Enkele vragen waar GC je op weg helpt

Wat voel ik en wat heb ik nodig?
Hoe kan ik anderen bereiken door het uitdrukken van heldere verzoeken?
Vanuit welke houding zou ik anderen willen ontmoeten?
Hoe laat ik het gedrag van anderen me beïnvloeden?
Wat zijn de behoeften en verzoeken in wat anderen zeggen?

Empathie voor mezelf

Eerlijk uitdrukken

Empathisch luisteren

“Helderheid over hoe communicatie het leven op elk moment kan dienen, geeft hoop wanneer we rust om ons heen willen. Wij, die mensen die deze folder maakten, zijn ontzettend blij met GC – de combinatie van gevoel en diepgang, actie en toepassing. We hopen dat deze folder een steun kan zijn in jouw GC praktijk.”

Mijn gevoelens, behoeften?

Jouw gevoelens, behoeften?

Geweldloze Communicatie Kompas

Kies je focus
Eerlijkheid Empathie

Om bij te dragen aan wederzijdse verbinding en samenwerking

Marianne Göthlin
CNVC Certified Trainer cncv.org
skolande.se marianne@skolande.se

En Doici
CSC Danilo Doici
danilodoici.org endoici@gmail.com

Visfera.com

Visfera partner in Belgium / Holland
Cornélie Van Bladel
CNVC Certified Trainer cncv.org
blabla-blabla.be info@blabla-blabla.be