

Opleiding : Versterk uw welwillendheid met geweldloze communicatie

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. CNV

Prijs : 1320 € V.B.

★★★★☆ 4,7 / 5

BEST

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

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ 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

Doelgroep

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.

Praktische modaliteiten

Rollenspel

Professionele rollenspeloefeningen, gebaseerd op praktijkgevallen die door cursisten worden ingebracht.

Leer methodes

Een participatieve aanpak die de betrokkenheid van deelnemers vereist.

Opleidingsprogramma

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.

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.

Oefening

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.

Rollenspel

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.

Rollenspel

Empathie oefenen en vertrouwen ontwikkelen.

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.

Rollenspel

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

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.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026: 4 mei, 1 juni, 1 juni, 4 juni, 29 juni, 3 aug., 3 aug., 7 sep., 17 sep., 5 okt., 19 nov., 19 nov., 10 dec., 17 dec.

PARIS LA DÉFENSE

2026: 4 mei, 1 juni, 29 juni, 3 aug., 7 sep., 5 okt., 19 nov., 17 dec.

LILLE

2026: 5 okt.

BRUXELLES
2026: 29 juni