

## **Brochure Levenskunst**

Jaartraject

Zeven thematweedaagsen, intervisie, plus een losse reflectiedag.

Verdieping Verbindende Communicatie.



Dit traject is voor iedereen die de introductietraining heeft gedaan, bij voorkeur ook de verdieping, en die Verbindende (ofwel: Geweldloze Communicatie) wil integreren in leven en werk. Het bewerkstelligen van verandering vergt tijd, aandacht, herhaling en nieuwe ervaringen. Gedurende dit traject leer je meer in harmonie met -en respect voor- jezelf te leven en leer je ook op een respectvolle en harmonieuze wijze om te gaan met anderen en je omgeving. **Levenskunst** dus!

We nodigen je uit om je leerproces in eigen hand te nemen en ondersteunen je om keuzes te maken die voor jou van belang zijn.

Je vindt in dit traject uitdaging, oefening, begeleiding en inspiratie, in een veilige omgeving.

### **Wat we bieden**

Zeven tweedaagsen met gevarieerde thematiek en dus een variëteit aan oefeningen. Zo heb je gedurende een langere periode regelmatig twee dagen inspiratie en oefening (ongeveer elke maand een tweedaagse). We sluiten het geheel af met een dag waarin we de balans opmaken. Tussen de tweedaagsen door krijg je opdrachten en wissel je uit met je groepsgenoten. Zo blijft de materie gedurende het hele traject leven.

*Een tweedaagse los boeken van het hele traject, is mogelijk als de jaargroep niet vol is.*

### **Al met al beoogt het traject bevorderen van**

- Bewustzijn over wat er in je omgaat
- Keuze in hoe je met -voor jou- uitdagende situaties om kan gaan
- Verbinding met jezelf
- Verbinding met anderen
- De-escalerend kunnen optreden
- Conflicten kunnen hanteren
- En meer ...

Het is een proces van bewustwording en persoonlijke ontwikkeling.

### **Wat je er meer concreet uit kunt halen is:**

1. Persoonlijke verdieping;
2. Het veranderen van jouw gebruikelijke spoor van ageren en reageren;
3. Meer kennis en vaardigheid die je helpen te verbinden in lastige situaties;
4. Meer bewustzijn op hoe persoonlijke processen en groepsprocessen verlopen;

5. Meer bewustzijn op ingesleten patronen en overtuigingen, en manieren om daar lossers van te komen;
6. Veel ervaring en oefening in jezelf inbrengen, jezelf uitdrukken op een manier die dialoog bevordert;
7. Verdieping van je vaardigheid in luisteren.
8. Je vult je rugzak met kennis en ervaring die je privé en in het werk toe kunt passen.
9. Je bouwt vele uren training op en ontvangt daarbij oefeningen en materiaal, waarmee je mogelijk door kunt stromen naar (gecertificeerd) trainerschap.

### **Vorm**

Een tweedaagse bestaat uit een deel theorie en meerdere korte oefeningen, in variaties van stijlen. Het doet een appèl op het leren op lichaamsgericht, emotioneel, mentaal en intuïtief niveau. We gebruiken onderzoeks- en reflectie-oefeningen, rollenspelen, energetisch en systemisch werk, luisteroefening en creatieve oefeningen om jezelf te leren uiten zonder oordelen. Elke tweedaagse staat er een grotere kernoefening centraal, soms is dat bijvoorbeeld een 'dansvloer'. <http://nvcdancefloors.com/index.html>  
Dansvloeren zijn methodische oefeningen aan de hand van vloerankers in de ruimte die als doel hebben om persoonlijke negatieve ervaringen te *transformeren* en om te zetten naar werkbare situaties.

### **Wie zijn de trainers:**

**Helmie Willems:** gecertificeerd trainer in Verbindende (Geweldloze) Communicatie en ervaren met systeemdynamieken en opstellingen. Werkzaam als coach, trainer en begeleider bij bemiddelingen. Houdt van keuzes maken vanuit bezieling en verbondenheid. Willen bijdragen aan herstel van relaties en gezonde teamsamenwerking, is naast persoonlijke ontwikkeling, een belangrijke kern geworden in haar werk. [www.stilts.nl](http://www.stilts.nl) en [www.meerinverbinding.nl](http://www.meerinverbinding.nl)

**Hester Macrander:** gecertificeerd trainer in Verbindende (Geweldloze) Communicatie. Werkzaam als trainer, mediator, procesfacilitator. Hester is van oorsprong theatermaker en neerlandica en alles wat zij doet vindt zijn oorsprong in de combinatie van taal en theater en dus ook: gedrag en communicatie. Hester houdt van helderheid, humor en gaat graag vanuit het nu verder. [www.hestermacrander.nl](http://www.hestermacrander.nl)



### **1 september: Oriëntatie-middag.**

Weet je nog niet of dit traject iets voor je is en wil je dat verkennen?

Wil je ons eerst leren kennen als trainers voordat je beslist?

Wil je eerst nog wat Verbindende Communicatie bijspijkeren om er klaar voor te zijn?

Dan kan je meedoen aan deze middag, waarin we de basis goed verkennen en ophalen en wat oefeningen doen uit de verdiepingstraining, zodat je voorbereid bent op het integratiejaar Levenskunst. Het is namelijk van belang de basis van VC te kennen en te kunnen hanteren.

### **September 16 & 17: Ontwapenen. Empathie voor jezelf en de ander.**

Zelfzorg staat voorop: eerst het zuurstofmasker bij jezelf opzetten om er daarna ook voor de ander te kunnen zijn. Daar valt veel in te ontdekken en denken we niet zo snel aan, want we zijn in onze cultuur doorgaans zo opgevoed dat we niet onszelf voorop mogen zetten. Of we zijn gewend dat we hard moeten vechten als we iets willen bereiken.

Tijdens de tweedaagse 'Ontwapenen' ga je meer van jezelf ontdekken door contact te maken met oordelen, gevoelens en de dieperliggende behoeften, met wat jou drijft in het leven. Hierdoor kun je meer van jouw potentieel benutten. Daarnaast oefen je ook om naar de ander te luisteren en die te helpen meer verbinding met zichzelf te maken.

### **Oktober 14 & 15: Verbindende Dialoog**

Hoe kan je de dialoog behouden, ook als het ongemakkelijk voor je wordt?

Waar gaan we op vakantie? Dat kan al een onderwerp zijn dat strijd oproept. Waar komt die strijd vandaan en vooral: hoe kunnen we dat anders doen? Ieders behoefte doet ertoe!

Komen tot creatieve oplossingen, waarin beiden 'winnen'.

Ook komt aan de orde: omgaan met als iemand 'Nee' zegt op je verzoek, of zelf 'Nee' kunnen zeggen, op een manier die verbindend is. Omgaan met grenzen dus. En hoe geef je eigenlijk feedback op verbindende wijze?

Belangrijk is het besef van gelijkwaardigheid en hoe je in gelijkwaardigheid kan gaan staan en je de ander kunt uitnodigen dit ook te doen. In deze tweedaagse ga je de drie processen integreren: zelfempathie, eerlijk uiten en empathisch luisteren.

### **November 18 & 19: Fight, Flight, Freeze, or... Face! Omgaan met triggerreacties.**

Herken primaire reacties op ongewenste prikkels! Heb je de neiging te vechten, te vluchten, of te bevriezen? Hoe nuttig is deze reflex, helpt het jou te krijgen wat je nodig hebt?

Doorgaans niet. Meestal lijden we aan deze niet-effectieve reacties. Als je in een 'triggerreactie' geschoten bent -je wordt boos, of je sluit je af - dan voelen we vaak schaamte en / of schuld. We kijken wat de behoeftes zijn onder deze reacties, maar vooral ontdekken we wat er nodig is om op een andere manier te kunnen reageren op voor jou onaangename prikkels. Dit geeft meer rust, ruimte en ontspanning in je leven.

**December 17:** Deze dag zit niet in het traject Levenskunst, maar is wel als losse dag mee te doen, zodat je ook in december een fijne trainingsdag hebt. Deze dag gaat over het thema dankbaarheid: het trainen van je 'dankbaarheidsspier' en het symbolisch bedanken van mensen die iets voor jou betekent hebben, inclusief jezelf. Ook hebben we het over het belang van rouwen om te kunnen vieren.

**Januari 13 & 14: Gelijk hebben of gelukkig zijn? Over boosheid, schaamte en schuld.**

Omgaan met de buitenwereld vanuit autonomie en authenticiteit! Culturele normen en waarden zijn in ons als individu geïnternaliseerd. Ongelijkwaardige machtssystemen creëren boosheid, hoge eisen creëren schuld en schaamte. Dit kan leiden tot depressiviteit, tot het gevoel niet te kunnen voldoen.

In deze tweedaagse kijken we naar hoe je beïnvloed bent hierdoor, welk effect dit op jouw leven heeft. Het streven is keuze te zien in hoe je daarmee om kan en wil gaan.

Boosheid bevat kracht en schoonheid bijvoorbeeld, het is een natuurlijk emotie. We onderzoeken hoe jouw boosheid in relatie staat tot je oordelen. Ook krijg je handvatten bij het omgaan met de boosheid van anderen die naar jou toekomt.

Hoe leven schuld, schaamte, depressie bij jou: welke verborgen boodschappen zitten in die verlammeende gevoelens? Belangrijke behoeften gaan we versterken, zodat je meer kracht ervaart.

**Februari 10 & 11: Superwomen en Spidermen! Transformeren van kernovertuigingen.**

De moed vinden om anders te zijn en het anders te doen! Word jij in je handelen geblokkeerd door halfbewuste gedachten die onzeker maken? Zoals: 'Ik ben niet goed genoeg, niet slim genoeg, niet knap genoeg, niet .... genoeg.' Ingesleten gedachten, ofwel overtuigingen, houden je klein, of maken dat je vastzit in knellende gedragspatronen. Deze gedachten zijn in je jeugd ontstaan en hebben een ontstaansreden. Dit onderzoeken we in de training om er helderheid op te krijgen: het diende een doel! Vervolgens gaan we deze tegenwerkende kernovertuigingen transformeren. Lossen komen van deze negatieve kernovertuigingen is het pad naar autonomie, authenticiteit en zelf-expressie versterken.

**Maart 10 & 11: Schatgraven. Creativiteit & Zelfexpressie.**

Jezelf uitdrukken is een groot verlangen van mensen, evenals 'jezelf zijn'. En jezelf, dat ben je natuurlijk al. In wezen gaat jezelf zijn over dat we met meer ontspanning en acceptatie kunnen zijn met wat er allemaal in ons omgaat en op ons afkomt. In deze tweedaagse maak je op een andere manier contact met wat er in je leeft. En alles mag er zijn, want doet ertoe. Soms vinden we het niet in de dagelijkse woorden en helpen creatieve middelen om op onderzoek te gaan en nieuwe ervaringen en inzichten op te doen. We werken deze tweedaagse met middelen als beelden, schrijven, kleur, beweging en spel om te ontdekken. Misschien kom je daar ook je innerlijke criticus weer tegen, ook die krijgt een plek.

**April 14 & 15: Bruggenbouwen. Verbinding creëren.**

Inmiddels ben je vaardig met het gebruiken van de handvatten van Verbindende Communicatie in allerlei situaties. Deze zetten we nu in, om bij conflicten en het nemen van besluiten, jezelf of anderen te ondersteunen.

In deze tweedaagse gaat het om het besef van wat gelijkwaardigheid is en hoe je in gelijkwaardigheid kan gaan staan. Met jouw gedrag de ander uitnodigen in gelijkwaardigheid te komen. Feedback op een Verbindende Communicatie-wijze geven. Over inter/co-afhankelijkheid versus afhankelijkheid of onafhankelijkheid. Besluiten nemen met draagvlak. Als het gaat om besluiten nemen zijn we gewend te werken op basis van het democratisch model: de meeste stemmen gelden. Maar als er winnaars zijn, betekent dit dat er ook altijd verliezers zijn en verliezers zullen energie onttrekken aan het genomen besluit. Dit kan ook anders. Je leert manieren om zoveel mogelijk iedereen te betrekken, want ieders stem doet ertoe en kan een toevoeging zijn in plaats van een last.

### **Mei 13: Balansdag. Oogsten en afronden.**

Deze dag kijken we terug op je persoonlijke proces en oogsten we waar je inmiddels staat. Wat is er nu anders dan toen je startte? Wat heeft dit proces je gegeven, en wat ook niet? Wat herinner je het meest uit het traject en hoe komt dat? Welke oefeningen hebben het meest bijgedragen aan jouw ontwikkeling? We gaan ook vooruitkijken naar hoe je hiermee verder wilt en hoe je dat concreet kunt maken.

### **Praktisch**

Dit jaartraject vindt plaats in onze Studio in 'De Vlindertuin', Sperwerstraat 97 Arnhem-Noord. Er is ruime parkeergelegenheid rondom en kom je met het OV dan vertrekt buslijn 7 elke 15 minuten en stopt praktisch voor de deur.

We werken alle dagen van 10.00-17.00 uur.

#### Uw investering:

Het hele traject, bestaande uit zeven tweedaagsen + 1 losse dag, is de prijs van 7,5 tweedaagsen = 15 dagen.

Tarieven: Particulier: €1838,- Zzp'er: €2813,- Bedrijf: €3938,- (Is het voor jou financieel een probleem, neem contact op, dan kijken we wat mogelijk is.)

Dit is vrijgesteld van BTW en inclusief materialen, certificaat, koffie/thee en versnaperingen, en exclusief lunch.

Wij hanteren verschillende tarieven, omdat voor zzp'ers en bedrijven dit als studiekosten deels aftrekbaar is van de belasting. Zo betaalt uiteindelijk iedereen ongeveer hetzelfde.

Voor werkgevers en zzp'ers geldt dus dat het aftrekbaar is.

Het STAP-budget komt mogelijk in de loop van het jaar beschikbaar hiervoor, maar helaas nog niet voor het hele traject, vanaf september, wellicht wel vanaf januari. Je kunt eventueel in twee etappes betalen.