



MET VROUWENMACHT

Je kent het vast wel. Zo'n gesprek met je partner, een collega of je baas waar je na afloop een rot gevoel aan overhoudt. Je voelde je nogal 'overpowered' door het (verbale) machtsvertoon en hebt niet gezegd wat je eigenlijk wilde zeggen. En je weet nu al dat als je de volgende keer weer in zo'n situatie komt, de kans groot is dat het precies hetzelfde gaat. Zo frustrerend.

Dat patroon kan je doorbreken. Echt waar. Na de training "MET VROUWENMACHT" weet je hoe jij je innerlijk zeker en krachtig kunt voelen, ook tijdens lastige gesprekken.

Wat gaan we doen?

Samen met andere vrouwen die werken in stevige posities binnen de overheid, het onderwijs of het bedrijfsleven ga je een hele dag kennis maken met Geweldloze Communicatie (GC). Een manier van communiceren die elke vorm van macht links laat liggen.

Het proces van Geweldloze Communicatie is ontwikkeld door Marshall Rosenberg. Het is in de basis simpel, maar zeker niet eenvoudig. Tijdens de training kan je een mooie balans verwachten tussen theorie, oefenen en reflectie. Je krijgt uitleg over de vier elementen van het model; waarneming, gevoel, behoefte en verzoek. Met elk element ga je in kleine groepjes oefenen. De werkvormen die gebruikt worden, zijn speciaal ontwikkeld voor GC.

Kortom:

- Je gaat oefenen met het model Geweldloze Communicatie
- Je gaat reflecteren op je eigen ervaringen met 'macht'
- Je leert hoe te observeren versus te interpreteren
- Je leert hoe je kunt reageren zonder te ageren

Wat heb je eraan?

Na afloop van de trainingsdag kan je direct aan de slag met de vier elementen van het Model van Geweldloze Communicatie.

- Je weet hoe je jouw ruimte kan innemen, ook wanneer je gesprekspartner die ruimte claimt.
- Je weet hoe je in verbinding kunt blijven met jezelf en met je gesprekspartner, ook in lastige situaties.
- Je hebt handvatten die je in kan zetten om situaties waarin sprake is van uitoefening van macht om te zetten in een krachtige manier van samenwerken.

Nog even voorstellen.

De trainers die deze dag voor je verzorgen, volgen op dit moment alle vier de opleiding 'train de trainer Geweldloze Communicatie'. Deze trainingsdag is dan ook een onderdeel van hun opleiding.

Deze vier dames zijn professionals afkomstig uit verschillende branches (agrarische sector, onderwijs, consultancy, overheid).



Patricia Hoogervorst

Mijn motto is "samen kom je verder dan alleen". Ik heb meer dan 25 jaar ervaring in managementfuncties in de food- en agri-business en heb als teamcoach veel teams begeleid in het versterken van de onderlinge samenwerking. Met een no-nonsense aanpak, een vleugje humor en een flinke dosis tact en positiviteit hou ik ervan negativiteit en weerstand om te buigen in nieuwe energie. Eén van de dingen die ik daarbij dagelijks inzet is Marshall Rosenbergs gedachtengoed over GC. Ik ben blij als jij aan het eind van de dag hebt kunnen ervaren wat de kracht en impact is van het toepassen GC.



Elly van Wageningen

Ik ben een enthousiaste, mensgerichte, bevlogen manager/trainer met een grote passie voor het onderwijs. Na zelf 12 jaar voor de klas te hebben gestaan, ben ik onderwijsadviseur geworden en tenslotte manager bij een adviesbureau dat gericht is op educatieve dienstverlening. Sinds 2006 ben ik daarnaast politiek actief in mijn woonplaats Lelystad. Eerst als raadslid en in 2014 als wethouder. Op een gegeven moment voelde ik een verlangen om meer rust en ruimte te ervaren in mijn drukke bestaan. GC biedt mij die rust en ruimte. Het inpassen van het communicatiemodel van GC in mijn eigen leven heeft mij zoveel gebracht dat ik dit nu graag wil overdragen aan anderen die ook zoeken naar rust en ruimte in hun leven.



Riekje Camara

Ik noem mezelf een praktisch idealist. Als politiek-econoom heb ik lang in de Tweede Kamer gewerkt op het gebied van mondiale welvaartsverdeling. Na 10 jaar heb ik de overstap gemaakt naar 's werelds grootste onafhankelijke kinderrechtenorganisatie. Ook daar heb ik me ingezet voor een rechtvaardigere wereld. In 2020 heb ik me omgeschoold tot schoolleider. Rond die periode kwam ik ook in contact met GC. Het heeft me veel helderheid, rust, plezier en daadwerkelijk contact gebracht. Vanuit mijn praktisch idealisme draag ik nu graag bij aan het overbrengen van mijn ervaringen met en kennis van GC aan hen die hier ook naar verlangen.



Joyce le Comte

Ik ben een positief mens met ambitie in het leven. Van oorsprong ben ik jurist en ik werk al 19 jaar voor de gemeentelijke politiek. Niet direct een 'geweldloze' omgeving. Toch kwam ik in 2008 via mijn werk in aanraking met GC. Ik wist meteen dat ik op deze manier mijn leven, zakelijk en privé, wilde vormgeven. GC sluit naadloos aan op mijn behoefte een positieve bijdrage te leveren aan mijn omgeving. Ik word blij wanneer ik mensen mag vertellen hoe GC kan bijdragen aan betekenisvolle relaties en wellicht een beetje 'moeitelozer' leven.

Graag maken we woensdag 3 november a.s. persoonlijk kennis met jou.

Praktische informatie

Doelgroep: Vrouwelijke professionals ongeacht branche
Datum en tijd: Woensdag 3 november 2021 van 9.30 tot 16.30 uur
Locatie: Beukenhof, Capucijnenstraat 46, 5047 PJ Biezenmortel
Kosten: € 50,-- inclusief lesmateriaal, lunch en een borrel na afloop om na te praten

Gebruik [deze link](#) om je aan te melden.

Lukt dat niet, kopieer onderstaande link dan naar je browser

<https://form.jotform.com/211925955735061>

Omdat het voor de vier trainers een leerdag is, worden er opnamen gemaakt. Deze worden enkel gebruikt voor de evaluatie van de training en verder niet gedeeld. Wanneer je niet in beeld wilt komen, geef dit dan even aan dan houden we hier uiteraard rekening mee.