

Geweldloze Communicatie Training



Leren overbrengen wat belangrijk voor je
is- én horen waar het de ander om gaat.

Waarom Geweldloze Communicatie?

Communicatie is vaak bedoeld om te verbinden, maar leidt in de praktijk regelmatig tot misverstanden, afstand of conflict. We willen elkaar begrijpen, en tegelijk zoeken we naar woorden die kloppen.

Geweldloze Communicatie biedt een helder en praktisch kompas.

Het helpt je om contact te maken met wat er in jou leeft, én om open te luisteren naar de ander. Daarmee ontstaan gesprekken die bijdragen aan samenwerking, helderheid en vertrouwen – zowel thuis als op het werk.

Wat is Geweldloze Communicatie?

Geweldloze Communicatie (GC), ontwikkeld door Marshall Rosenberg, is een aanpak die draait om empathie en eerlijkheid. Het helpt je om te stoppen met oordelen, verwijten en verdedigen.

Het model bestaat uit vier eenvoudige, maar krachtige stappen:

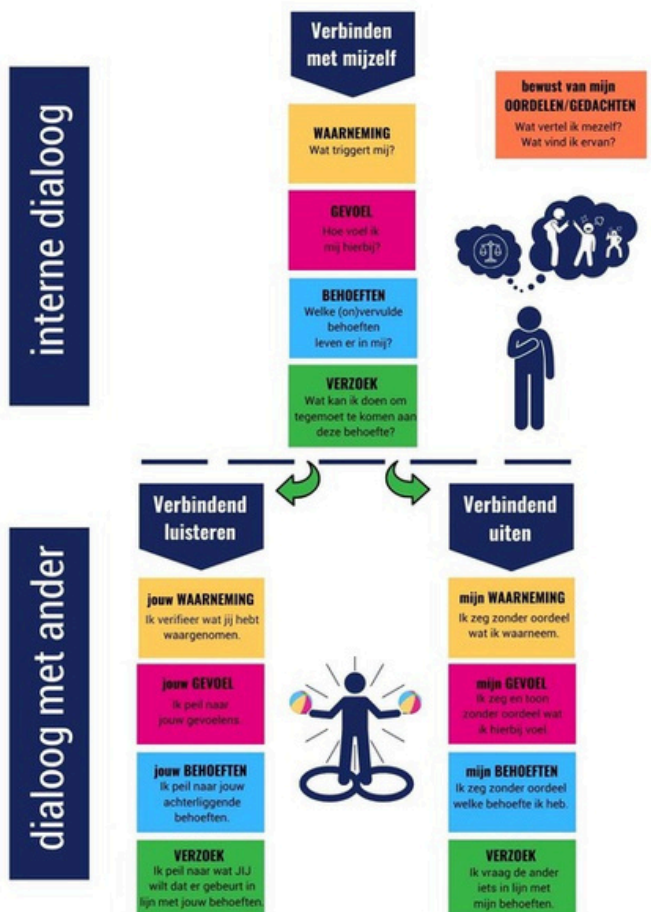
1. Waarneming – wat je concreet ziet of hoort, zonder oordeel.
2. Gevoel – wat het met je doet.
3. Behoeftes – de universele behoefte die onder je gevoel ligt.
4. Verzoek – een heldere, positieve actie die bijdraagt aan verbinding.

GC is geen trucje of vast schema, maar een manier van kijken.

GC nodigt je uit om stil te staan bij je interne dialoog, waarna je twee kanten op kunt bewegen:

- Verbindend luisteren – met oprechte nieuwsgierigheid naar wat bij de ander leeft.
- Verbindend uiten – helder en eerlijk delen wat er in jou speelt.

In mijn trainingen ontvang je onder andere dit overzicht hiernaast.



Trainingen & Workshops

Incompany

Voor teams, organisaties en scholen bied ik trajecten die nauw aansluiten bij de praktijk.

We stemmen vorm en inhoud zorgvuldig af tijdens een vrijblijvend intakegesprek.

Mogelijkheden zijn onder andere:

- Interactieve lezing of workshop (1 dagdeel)
- Introductietraining (1 of 2 dagen)
- Meerdaagse trajecten voor duurzame integratie in de cultuur
- Praktijkdagen op locatie met casuïstiek uit het team



Open inschrijving

Introductietraining (1 dag)

Een intensieve en complete kennismaking met de essentie van Geweldloze Communicatie.

Praktijkdagen

Voor wie de basis beheerst en wil oefenen met eigen situaties. Je werkt in kleine groepen met persoonlijke begeleiding.

Introductiecursus (3 online bijeenkomsten)

Toegankelijk vanaf huis. Inclusief oefeningen in kleine groepjes en deelname aan een besloten oefengroep.



Voor wie?

Geweldloze Communicatie is waardevol voor iedereen die wil investeren in heldere en respectvolle relaties:

- Individuen die zich duidelijker en eerlijker willen uiten
- Teams die verlangen naar samenwerking, veiligheid en minder spanning
- Leiders, coaches en zorgprofessionals die verbindend willen communiceren
- Ouders, partners en vrienden die verschillen vreedzaam willen bespreken



Ervaring van deelnemers

4,8 ★★★★★ 37 Google-reviews



De groep weer op één lijn

Door Bart's grote zorgvuldigheid met mensen, hun emoties en behoeften, weet hij met de methodiek van geweldloze communicatie een gevoel van veiligheid te creëren waarin dingen gezegd kunnen worden die anders ongezegd blijven. Hierdoor kwam de groep weer op één lijn. Het was een waardevolle en inspirerende ervaring!"

Gery Groen
Directeur CiEP Training & coaching

Schot in de roos

Uit het vrij ruime aanbod in trainingen geweldloze communicatie heb ik heel intuïtief gekozen voor die van Bart. Dat bleek een schot in de roos. Bart heeft een prettige, rustige stijl en biedt een uitstekende combinatie van theorie en ruimte om te oefenen. Verder vond ik de groepsgrootte (in ons geval 9) heel fijn werken. Ik heb me meteen opgegeven voor de vervolgcursus!

Rebekka van Roemburg
Consultant

Praktische handvatten

Bart weet een open en veilige sfeer te creëren, waarin we alle ruimte hadden om met eigen inbreng te oefenen. Deze training heeft me inzichten en praktische handvatten gegeven om de principes van Verbindende Communicatie nog vaker te kunnen inzetten, uit te proberen.

Psychotherapeut
Erhard Föllmi

Duidelijke structuur

Bart levert een unieke mix aan inhoudelijke kennis en praktische werkvormen. Bart legt de lat voor zichzelf als trainer hoog waardoor de structuur duidelijk is en iedereen in de groep weet waar hij/zij aan toe is. Dit schept een veilig leerklimaat.

Ilse Vlaming
Sustainable developer

Veel interactie online

Zeer waardevolle training met een goede mix van theorie en praktijk oefeningen. Bij een online training mis ik dikwijls interactie, maar dat was bij deze training helemaal niet geval. Bart heeft echt oog voor iedere deelnemer en dat maakt dat er net veel interactie is waardoor je met voorbeelden uit de realiteit kan oefenen en feedback ontvangen. Bart geeft je veel tips en handige hand-outs waarmee je gelijk aan de slag kan. Een echte aanrader!

Klaartje Ceyssens
Business Controller at Cegeka

Eenvoud en diepgang

Het succes van deze cursus zit 'm in een combinatie van eenvoud, diepgang een goede trainer en praktische toepasbaarheid. Ondanks de eenvoud waren er echt een aantal eye-openers en was er voldoende ruimte om direct met de inhoud aan de slag te gaan. Bedankt Bart!

Fleur Oude Voshaar
Burnout coach

Over mij

Ik ben Bart Landstra (1967). In 2006 ontmoette ik Marshall Rosenberg tijdens een tiendaagse training in Zwitserland. Dat moment gaf mijn werk richting en diepgang. Sinds 2007 geef ik trainingen in Geweldloze Communicatie – en voel ik me daar volledig op mijn plek.



Mijn achtergrond:

- Gecertificeerd door Center for Nonviolent Communication | cnvc.org
- Trainersopleiding bij Phoenix | phoenixopleidingen.nl
- 4 jaar leven in boeddhistisch centrum in Frankrijk | dechencholing.org
- Mindfulness trainer bij Shambhala International | www.shambhala.nl
- 2-jarige opleiding tot Stembevrijder | www.centrumvoorstembevrijding.nl

Mijn werk is een combinatie van Geweldloze Communicatie, mindfulness en stemwerk: eerst contact maken met jezelf, dan met de ander.

Contact

Ik denk graag mee over wat jij of jouw organisatie nodig heeft. Voel je welkom om contact op te nemen.

Bart Landstra
Temminckstraat 3 (kantoor)
2313 RR Leiden
Tel. 06 44 34 57 79
bart@geweldlozecomunicatietraining.nl

KvK: 27325310

CRKBO gecertificeerde instelling en

lid van de De Nederlandstalige Kring voor Geweldloze Communicatie

