

## De trainer.

### Monie Doodeman

Communicatie gaat als een rode draad door mijn leven. De verbondenheid die ik kan ervaren, wanneer ik echt contact heb met mensen. En de pijn wanneer we langs elkaar heen praten en ieder in zijn eigen verhaal zit. Voor mij communiceren vanuit mijn hart een dagelijkse oefening, die ik met plezier doe. Om echt verbinding te maken met de ander gaat het erom dat ik me bewust ben van mijn gevoelens en wat ik graag wil en me verbind met wat er leeft bij de ander. Emotioneel Lichaamswerk helpt me om gevoelig te blijven voor de emoties die bij mij en de ander spelen. Wanneer ik de emotie toelaat en naar de boodschap durf te luisteren kan ik vanuit mijn hart contact maken. Mijn leven is hierdoor ruimer en rijker geworden. Naast de opleiding trainer Emotioneel Lichaamswerk heb ik veel communicatietrainingen bij diverse trainers gevolgd. Ik zit nu in het traject om gecertificeerd trainer Geweldloze Communicatie te worden en ben lid van de Kring trainers Geweldloze communicatie in Nederland. Naast de trainingen geef ik ook individuele ondersteuning aan mensen.



## Reacties van Deelnemers

“Ik ben dankbaar voor het gereedschap dat ik kreeg toegereikt en ga ermee aan de slag.”

“Zeer leerzame en intensieve training met voldoende afwisseling tussen de theorie en het praktische oefenen.”

“De stof en de oefeningen zijn een welkome opstap naar meer bewust communiceren, ook met mezelf.”

“Verhelderend. Met jouw geweldloze communicatie en open zijn naar ons toe kon je snel tot de kern van de zaak.”

“Ik voelde me op mijn gemak. Er was veel ruimte voor de inhoud.”

**Ben je nieuwsgierig en wil je meer weten?**

Bel even of bezoek de site.

**[www.de-basis.net](http://www.de-basis.net)  
030-2658470**

## Basistraining of avondcursus najaar 2010

### De Bilt en IJsselstein



gebaseerd op het gedachtegoed van  
Geweldloze Communicatie zoals ontwikkeld is  
door Marshall B. Rosenberg.

## **Van conflict naar contact**

Liefdevolle relaties creëren

Gevoelens en wensen helder verwoorden

Vrede in jezelf en met je omgeving

Oordelen vertalen naar gevoelens en behoeften

Spreeken en luisteren vanuit mededogen

Met respect je standpunt helder maken

**As soon as you hold someone else responsible for your upset, you give away your key to happiness**  
– Isaac Shapiro

## **Communiceren vanuit je hart**

Communiceren vanuit je hart is een andere naam voor geweldloos communiceren zoals ontwikkeld is door Marshall Rosenberg. De basis zijn taal- en communicatiekwaliteiten die je ondersteunen om steeds in contact met jezelf en met de ander te blijven.

Geweldloos communiceren vraagt bewustzijn over hoe en wat je communiceert. In plaats van je oordelen naar buiten te brengen, druk je je uit in wat je waarneemt en benoem je je gevoelens en behoeften. Door anders te communiceren ga je de ander beter begrijpen en word jij beter begrepen. Je kan daardoor liefdevolle relaties creëren met wie je maar wilt.

Geweld in de taal wordt onder andere veroorzaakt door oordelen en normen. Hierdoor voel je je niet vrij of je geeft de ander geen vrijheid en gaat er vanuit dat jij het weet. Bij geweldloos communiceren vervang je het bekritisieren of verdedigen door het uitdrukken van je waarneming, gevoelens en behoeften.

Door steeds te luisteren naar wat er leeft in jou en de ander, voed je respect, aandacht en empathie in je en kan je in jouw communicatie steeds meer je hart laten spreken.

## **Basistraining**

Tijdens de basistraining maak je kennis met het model van geweldloze communicatie van Marshall Rosenberg. Je krijgt inzichten hoe jouw communicatie kan bijdragen om een voelbare verbinding tot stand te laten komen met de ander. Je oefent aan de hand van (eigen) praktijksituaties.

## **Avondcursus**

De inhoud van de avondcursus is gelijk aan de basistraining. Ook hier oefen je met het model van Geweldloze Communicatie en kijk je naar je eigen communicatie hoe die tot meer verbinding kan leiden. Je hebt veel mogelijkheden om te oefenen doordat je wekelijks het geleerde mee neemt naar je eigen thuissituatie

## **Lezing**

Tijdens een lezing ga ik in op het gedachtegoed van Marshall Rosenberg. We kijken naar wat maakt dat het vaak misloopt in de communicatie. En hoe je zo kan communiceren dat je zelf en de ander ruimte ervaart. Lezingen geef ik op verzoek.

## **Meer weten/of aanmelden?**

Bel me even of bezoek de website:  
Monie Doodeman  
030-2658470

[www.communicerenvanuitjehart.nl](http://www.communicerenvanuitjehart.nl)

## **Praktische informatie**

### **Basistraining (2 dg)**

Zat 18 en zon 19 sept  
10.00 - 17.00 uur

Vrij 5 en zat 6 november  
10.00–17.00 uur

### **Locatie**

De Andere Praktijk  
IJsselstraat 14, IJsselstein

### **Avondcursus (6 avonden)**

Donderdagavond  
16, 23 en 30 september  
7,14 en 28 oktober  
19.45 - 21.45 uur

### **Locatie**

De Schakel  
Soestdijkseweg 49B De Bilt

### **Avondcursus (6 avonden)**

Maandagavond  
1, 8, 15,22 en 29 november  
13 december  
19.45 - 21.45 uur

### **Locatie**

De Duiventil  
Jasmijnstraat 6, De Bilt

### **Investering**

€ 175,- (part)  
€ 2105,- (ZZP ex BTW)  
€ 425,- (zakelijk ex BTW)  
incl lunch en documentatie.