

De weg naar verbinding ontdekken!

Je bent om als je herkent wat er in je omgaat!

Je bent man of vrouw, dat maakt niet uit. Je bent waarschijnlijk de 35 voorbij. Misschien heb je kinderen en heb je, of had je, een partner. Je bent actief op allerlei terreinen, thuis, op het werk of in de kerk en nu

.... nu ben je soms wat in verwarring, er ontstaan spanningen in je team, je partner krijgt andere interesses, je beleeft je geloof anders dan vroeger, je hebt vaker ruzie en mensen lijken je steeds slechter te begrijpen..... je voelt je regelmatig alleen en boos, kwaad zelfs als je eerlijk bent En je hebt geen idee of, en hoe, je dit zou kunnen veranderen.

De sleutel ligt in het leggen en in stand houden van ‘verbinding’.

Boosheid, onbegrip, schaamte, onverschilligheid doen zich voor als de ‘verbinding met jezelf of met anderen verbroken’ is. Die verbinding verbreken gaat vaak ongemerkt en min of meer vanzelf. Vooral wanneer we iets horen waar we zelf een mening over hebben.

In deze basistraining gaan we ontdekken wat we zelf kunnen doen om die verbinding te maken en vervolgens in stand te houden. Je zult ontdekken hoe je met respect of zelfs met plezier van inzicht kunnen verschillen. En hoe een verschil van inzicht je relatie zelfs kan versterken!

Benedictijnse communicatie is dus geen slimme communicatietruc maar meer een route waarlangs je jezelf steeds beter leert kennen en laat kennen en die je veel op zal leveren. Al mijn trainingen zijn gebaseerd op het werk van Marshall Rosenberg (www.cnvc.org) en worden gevoed vanuit een Christelijke (Benedictijnse) Spiritualiteit.

Het doel van de basistraining is nieuwe kansen ontdekken:

1. Ontdekken dat je zelf veel meer invloed hebt op de kwaliteit van een relatie dan je wellicht vermoed.
2. Ontdekken hoe je verbinding maakt en vasthoud, juist als het gesprek 'spannend' wordt.
3. Het enorme effect ervaren van méér in plaats van minder van jezelf te laten zien.
4. Ervaren dat de kans dat je beiden bereikt wat je (eigenlijk) wilt flink toeneemt.

Gegevens over de basistraining:

De basistraining bestaat uit **vijf bijeenkomsten van drie uur** met een interval van max 2 weken. De bijeenkomsten zijn ingericht oefenend leren. Vooropleiding of opleidingsniveau zijn niet relevant gebleken om met voldoening deel te kunnen nemen aan deze training. Maximaal aantal deelnemers per training is 12.

Op de website www.inbeeldcoaching.nl vind je Informatie over planning van de trainingen en kan je je ook **direct aanmelden**.

Thema's in de training

- Het nemen van verantwoordelijkheid voor de eigen communicatie en over onbewuste structuren die dat in de weg staan.
- De enorme rol van (voor)oordelen in communicatie. Oefenen in luisteren het waarnemen en het constructief maken van een oordeel.
- De rol van gevoelens en wat die je allemaal te vertellen hebben. Oefenen in het concreet benoemen en inzetten van gevoelens.
- Ontdekken én benoemen van waar je naar verlangt. De kracht ervaren van kwetsbaarheid.
- Oefenen en de verbinding ervaren onafhankelijk van de reactie die je ontvangt.

De deelnemers zullen na de training handvatten hebben om hun communicatie, niet alleen in hun kerk of organisatie maar ook thuis een nieuwe verbindende, verdiepende en verrassende wending te geven.

Over de trainer :

Pieter de Kruijf (1959) is oorspronkelijk opgeleid en actief geweest als ondernemer in de technische sector. Dat is nog steeds te merken want hij maakt zaken graag concreet en werkend. Hij houdt van mensen en helpt hen graag zichzelf en elkaar beter te leren kennen. Het zonder belemmeringen kunnen kijken naar wat er allemaal in je leeft aan gedachten en gevoelens speelt daarbij, wat hem betreft, een hoofdrol. 'Dat wat er in je leeft' is er volgens hem niet voor niets. Het heeft je wat te zeggen en het komt ergens vandaan. Hij helpt je graag om dat concreet vorm en inhoud te geven in je dagelijks leven en in te brengen in al je relaties.

Na een jarenlange worsteling met kerk en dogma helpt de oude klooster spiritualiteit van Benedictus hem nu om zijn 'christen zijn' op een hele nieuwe manier te beleven.