



## Geweldloze communicatie

Deze activiteit richt zich op het stap voor stap oefenen van de geweldloze communicatie. Niet-gewelddadige communicatie richt zich op strategieën waarmee mensen kunnen samenwerken om te voorzien in de behoeften van beide partijen die bij een conflict betrokken zijn.

<b>Module</b>	<b>Submodules</b>	<b>Grootte van de groep</b>	<b>Duurtijd</b>
• Interventie	• Communicatie	• Kleine groep	• 15 minuten

### Kernwoorden

geweldloze communicatie, nadrukkelijk luisteren, eerlijk spreken.

### Doelstellingen

In deze oefening kan je oefenen hoe je op een geweldloze manier kunt reageren wanneer iemand iets doet wat je niet bevalt. Er zijn vier fasen van geweldloze communicatie die je kan leren gebruiken bij het bespreken van een probleem: 1. Beschrijf de situatie, 2. Beschrijf je gevoelens, 3. Identificeer je behoeften, 4. Druk de wens voor actie uit. In deze oefening oefen je alle vier de fasen.

### Deelnemers

De deelnemers bekijken de oefening individueel en bespreken vervolgens hun gedachten in kleine groepen.

### Beschrijving

Denk aan iemand die iets doet wat je niet leuk vindt (of niet doet wat je zou willen). Stel je voor dat de persoon je vraagt om hem / haar te vertellen wat je stoort. Schrijf op wat je zou zeggen als reactie op de volgende uitspraken:

- Ik vind het niet leuk als je ... ..
- Als ik zie dat je je gedraagt zoals ik beschreef, voel ik ...
- Ik voel me zoals ik doe, want ik had graag ...
- Ik zou graag ...

### Materiaal

gedrukte instructies (zie sectie "Beschrijving") voor elke deelnemer.

### Methode

analyse, zelfbewustzijn.

## Advies voor facilitatoren

Facilitators moeten bedreven zijn in de dynamiek van kleine groepen om de discussie en de gedachten te faciliteren. De deelnemers hebben de instructies afgedrukt nodig (zie sectie "Beschrijving").

## Bron (APA)

Rosenberg, M. B., (2019, July 29). Giving From the Heart. The Heart of Nonviolent Communication. Retrieved from <http://facweb.northseattle.edu/jreis/cmn165/Marshall%20Rosenberg.htm>

## Folders

nee.

## Persoon die bijdraagt

Qualed.



CC - Attributie-Niet-commercieel-Geen afgeleiden  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Geweldloze communicatie.* Ontvangen van

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

<https://posttraumatic-integration.eu/>