

**Welkom!**  
**Morgen beter zorgen**

**Gezond & Zeker**  
**Innovatiedag 2024**



# Geweldloos Communiceren

Van strijdpunten naar gemeenschappelijke belangen

- o Niet meteen zo dus....



Trainer: Merel van Balen

T C B  
Amsterdam

Training  
Coaching  
Bemiddeling  
Taking Care of Business

# Programma

- Kennismaking (+/- 5 min)
- Doel workshop (+/- 2 min)
- Basisprincipes Geweldloos Communiseren (+/- 5 min)
- Behoeftes achterhalen (+/- 10 min)
- Taal die werkt! (+/- 10 min)
- Spel: Jakhalzen- en giraffentaal (+/- 10 min)
- Evaluatie (+/- 5 min)
- Afsluiting (+/- 5 min)

# Doel

- Aan het eind van de workshop weten de deelnemers hoe zij verbale- en fysieke agressie op basis van miscommunicatie kunnen voorkomen.

# Basisprincipes van Geweldloos Communiceren



# Oefening: Behoeftes achterhalen

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSrNwOlkwqY>

# Taal die werkt!

- Stap 1: Waarnemen
- Stap 2: Voelen
- Stap 3: Behoefte
- Stap 4: Opties
- Stap 5: Verzoek doen

# 1. Waarnemen

zonder oordeel of interpretatie

“Ik zie..... “

“Ik hoor..... “

# De stappen van de Giraf

## 2. Voelen

Herken jouw gevoelens

Erken jouw gevoelens

“Ik voel me daarbij.....”

## 3. Behoeftes erkennen

Verbind je gevoel met je behoefte.

“Ik voel me....., omdat ik behoefte heb  
aan..... ”

## 4. Opties

Welke verschillende mogelijkheden heb je  
om aan jouw behoeftes te voldoen?

## 5. Verzoek doen of actie ondernemen

Zou je ..... willen doen?

Ik ga ..... doen.





## 1. Waarnemen

zonder oordeel of interpretatie

"Ik zie....."

"Ik hoor....."



## 1. Waarnemen met eigen oordelen

je eigen oordeel opplakken  
"Jij doet het ook nooit goed!"



# De valkuilen van de Jakhals

## 2. Voelen

Herken jouw gevoelens  
Erken jouw gevoelens  
"Ik voel me daarbij....."



## 2. Gevoelens vermengen met denken

Gedachten lezen:  
"Ik zie/voel dat jij er geen zin in hebt."



## 3. Behoeftes erkennen

Verbind je gevoel met je behoefte.  
"Ik voel me....., omdat ik behoefte heb aan....."



## 3. De ander verantwoordelijk maken voor mijn behoeftes

"Ik wil dat jij mij niet boos maakt."



## 4. Opties

Welke verschillende mogelijkheden heb je om aan jouw behoeftes te voldoen?



## 4. Er is maar één optie

"Alleen jij kunt....., ik kan niets."



# De stappen van de Giraf

## 5. Verzoek doen of actie ondernemen

Zou je..... willen doen?

Ik ga..... doen.



## 5. Verzoek mengen met een eis

"Ik wil dat je dat meteen doet."  
"Jij moet dat meteen doen."



# Jakhalzen&giraffen taal



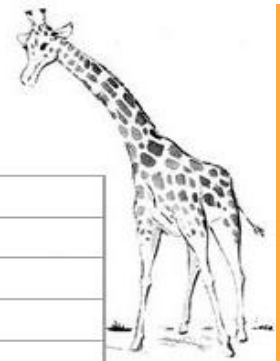
# Schijngevoelens



*Ik heb het idee dat jij mij dit aandoet*

1. aangetast	22. hulpeloos	43. niet gewenst
2. aangevallen	23. in hetnauw gedreven	44. verveeld
3. afgescheiden	24. in de steek gelaten	45. niet gezien
4. afgewezen	25. ingelijfd	46. verwachtingsvol
5. bedreigd	26. jaloers	47. teleurgesteld
6. bedrogen	27. misbruikt	48. vervreemd
7. beschaamd	28. mishandeld	49. terneergeslagen
8. betrokken	29. vernederd	50. verwaarloosd
9. bezorgd	30. opgelaten	51. op mijn nummer gezet
10. toegenegen	31. onveilig	52. niet serieus genomen
11. gedeprimeerd	32. verontwaardigd	53. neerbuigend behandeld
12. gehinderd	33. verraden	54. wantrouwig
13. geïnspireerd	34. netelig	55. onder druk gezet
14. geïntimideerd	35. overheerst	56. verdoofd
15. gekweld	36. niet gehoord	57. onderbroken
16. gekwetst	37. overwerkt verslagen	58. onderdrukt
17. gemanipuleerd	38. niet gesteund	59. ongerust
18. getergd	39. sceptisch	60. verkeerd begrepen
19. getiranniseerd	40. versterkt	61. ontgoocheld
20. gewantrouwd	41. niet gewaardeerd	62. verlangend
21. haatdragend	42. schuldig vertrouwd	63. gebruikt

# Eigen Gevoelens



*Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn eigen gevoelens*

1. ademloos	24. angstig	47. bang	70. bedroefd
2. behaaglijk	25. beverig	48. bevreesd	71. bevredigd
3. bezield	26. blij	49. boos	72. bruisend
4. chagrijnig	27. dankbaar	50. dolblij	73. doodsbang
5. eenzaam	28. energiek	51. erkentelijk	74. futloos
6. geagiteerd	29. gefrustreerd	52. geïrriteerd	75. gekwetst
7. gelukkig	30. gelukzalig	53. geprikkeld	76. geschokt
8. geschrokken	31. gespannen	54. gevoelig	77. jolig
9. kalm	32. levendig	55. koel	78. koud
10. kwaad	33. machteloos	56. melancholiek	79. miserabel
11. moe	34. moedeloos	57. nieuwsgierig	80. nerveus
12. onbehaaglijk	35. ongeduldig	58. zenuwachtig	81. ongelukkig
13. ongemakkelijk	36. onrustig	59. onstuimig	82. onthutst
14. ontroerd	37. ontspannen	60. ontsteld	83. ontzet
15. onzeker	38. opgetogen	61. opgewekt	84. overstuurd
16. overweldigd	39. perplex	62. paniekerig	85. slaperig
17. smartelijk	40. somber	63. sprankelend	86. stil
18. teder	41. tevreden	64. treurig	87. triest
19. trots	42. uitgelaten	65. uitgeput	88. verbaasd
20. zachtmoedig	43. zalig	66. verdrietig	89. verrukt
21. vurig	44. vervuld	67. verward	90. verwonderd
22. voldaan	45. vredig	68. vreugdevol	91. warm
23. wanhopig	46. weemoedig	69. zelfvoldaan	92. zacht



# Evaluatie

- Wat ga je voortaan anders doen?
- Wat ga je toepassen in de praktijk?

# Afsluiting

**Bedankt voor de aandacht!**

De presentatie van deze workshop kunt u downloaden op  
[www.gezondenzeker/kennisdagen](http://www.gezondenzeker/kennisdagen)

