

MINDFULNESS EN COMMUNICATIE

Volle dag dinsdag 5 oktober 2010 - Gent



De basis van werkelijke communicatie is de afwezigheid van oordeel.

Focus van de dag

Communiceren, omgaan met elkaar is een **spel van actie en reactie**.

Gebeurt dit spel harmonieus, dan vinden we dit prettig en hebben we de neiging om onze gesprekspartner positieve kwaliteiten toe te schrijven.

In een conflict ontstaat er eerder een spel van verwijten, verhitten, inhaken, je gelijk willen halen. Als dit gebeurt, zien we in onze gesprekspartner vooral de vertegenwoordiger van feiten en argumenten die onze verlangens en behoeften tegenwerken. Dan zijn we blind voor de mens in onze gesprekspartner, met eigen verlangens en behoeften.

Nochtans ligt vaak daar de **sleutel tot de oplossing** van het conflict: in **het oordeelvrij luisteren** naar wat de ander én jijzelf diep verlangt en bedoelt.

In deze **workshop oefenen we luisteren vanuit gewaar-zijn** en onderzoeken we het effect hiervan op het zoeken naar oplossingen voor concrete conflicten uit het dagelijkse leven van de deelnemers.

Leerdoelen

- Ik leer wat het **effect** is van **mijn persoonlijke communicatiestijl**, hoe mijn boodschap overkomt op anderen en hoe ik door andere communicatiewijzen te gebruiken mijn boodschap efficiënter kan overbrengen.
- Ik leer op een **constructieve manier feedback geven aan mensen** over hun gedrag ten opzichte van mij.
- Ik leer mijn **grenzen en behoeften** aangeven.
- Ik leer **omgaan met conflicten**. Hoe ik door mijn eigen gedrag en manier van communiceren te wijzigen het resultaat van een conflict kan beïnvloeden.



Voor wie is deze dag?

Deze opleiding is een uitdieping voor wie eerder een Mindfocus of MBCT training volgde en meer wil leren over hoe je Mindfulness en communicatie toepast in je dagelijkse leven en op de werkplek.

We laten ons daarvoor inspireren door het beproefde model van de **Axenroos** van Nand Cuvelier. Dit is een model dat inter-persoonlijke relaties in kaart brengt en aantoont hoe beïnvloeding tussen mensen gebeurt. Uitgangspunt is dat spontaan gedrag een voorspelbare dialoog van actie en reactie uitlokt tussen mensen en dat wij soms bewust verandering in onze houding en communicatie moeten aanbrengen om samenwerking te bereiken.

BEGELEIDING

Trainer Inge Thijs

PLAATS

Nieuwgoed Seminariecentrum
Grote steenweg Zuid 8
9052 Gent

2

BIJDRAGE

Inschrijvingsprijs : € 80,00 per persoon
Studenten of financiële moeilijkheden: € 75,00 per persoon

Op deze dag kan men boeken en cd's aanschaffen.

Inbegrepen: middagmaal, water en thee.

AANKOMST

Men wordt verwacht vanaf 9:30 u voor registratie, thee en koffie.
Er wordt stipt gestart om **10.00 u.** (gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn)

Iedereen blijft de hele dag in het seminariecentrum zelf.
De dag duurt tot ongeveer **17.00 u.**

INSCHRIJVEN

U kunt zich aanmelden voor deze dag via de link 'inschrijven'. (www.aandacht.be, link 1-8 dagen)

ANNULATIE

- **Meer dan 4 weken vooraf:** verplaatsen zonder kosten, annulatie met 10 euro kosten.
- **Minder dan 4 weken, meer dan 1 week vooraf:** verplaatsen zonder kosten, geen terugbetaling bij annulatie.
- **Minder dan 1 week, maar meer dan 3 dagen vooraf:** men kan de dag verplaatsen, kost € 20,00, geen terugbetaling bij annulatie.

PRAKTISCHE INFO

Voor verdere vragen, mail a@aandacht.be

Secretariaat Mindfulness : 0494/94 60 60 of 09/328 60 90

Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds
www.aandacht.be
te raadplegen. Data kunnen wijzigen.