

Verbindende / Geweldloze Communicatie

Hester Macrander www.hestermacrander.nl

Internationaal gecertificeerd trainer, coach en mediator.

Definitie Verbindende Communicatie

‘Verantwoordelijkheid nemen om te leven in harmonie met

- en respect voor- jezelf...

... en van daaruit in harmonie met -en respect voor-

anderen en je omgeving.’

Kernvisie

‘Alles wat iemand doet,
of niet doet,
doet iemand om
een behoefte van zichzelf te vervullen.’

Behoeften, drijfveren, waarden...

Behoeften zijn universeel menselijk:

Voorwaarden nodig om te overleven

Vrede en veiligheid

Verbinding en vrijheid

Vervulling

Handvat

‘Oordelen, normen en emoties zijn signalen
van (on)vervulde behoeften.’

Boosheid en woede

‘The surprising purpose of anger’, boek Marshall Rosenberg

Woede wordt vaak veroorzaakt door een sterke norm en / of oordeel

Het verwijst naar onvervulde behoeften,
dikwijls in het spectrum van vrijheid, autonomie, authenticiteit

Aanpak: De woede en vooral de onderliggende behoefte erkennen
is de snelste weg naar de-escalatie en emotieregulatie

Oprechtheid, spreek je uit!

‘Als jij niet vraagt om wat je nodig hebt,

krijg je wat er over is

en dat is zelden wat je hebben wil.’

Intentie. Zorg dat het energie geeft i.p.v. kost

‘Doe alles met het plezier

van een kind dat de eendjes voert

en doe het anders niet.’

Verbindende
(Geweldloze)
Communicatie

Hester Macrander