

## Tweedaagse waarachtig communiceren in verbinding met jezelf en anderen

*Waarachtig communiceren staat voor eerlijk en authentiek communiceren over wat er in je omgaat. Hoe vrolijk, hoe moeilijk, hoe verwarrend het ook is wat je op een bepaald moment bezighoudt. Dit veronderstelt vooreerst dat je helemaal in verbinding bent met jezelf, je eigen gedachten en emoties, de waarden waarmee je in het leven staat... En daarnaast dat je met een open blik en een open hart in dialoog kan gaan met de ander.*

### Programma

- **Authenticiteit: wat is dat ?**
  - wanneer kan ik mezelf zijn, kan ik helemaal echt zijn ?
  - wat zijn randvoorwaarden ?
  - wat is het effect op mijn communicatie als ik wel/niet in mijn authenticiteit sta ?
  - input, kaders, laagdrempelige meditatieoefeningen en ervaringsuitwisseling
  
- **Wat is “waarheid” precies ?**
  - over absolute en relatieve waarheid
  - over “waarnemen” en dingen “als waar nemen”
  - evenveel waarheden als brillen
  - input, kaders en ervaringsuitwisseling
  
- **In verbinding met mezelf**
  - mijn eigen waarheid leven
  - waarden als voedingsbodem en referentiekader
  - wat zijn mijn eigen waarden en hoe vul ik ze in ?
  - van eigen waarden naar eigenwaarde
  - waar-achtig communiceren vanuit je waarden
  - enkele kapstukken, creatieve en ervaringsoefeningen en ervaringsuitwisseling
  
- **Voeling met eigen emoties en behoeften**
  - wat zijn emoties ? en hoe beïnvloeden ze ons gedrag ?
  - wat zijn behoeften ? Wat is de kracht om behoeften aan te geven ?
  - waarom we soms onze emoties niet voelen en onze behoeften onderdrukken
  - over hoe we geleerd hebben om te pleasen en de effecten ervan op (on)waarachtigheid
  - ervaringsoefeningen die je helpen contact te maken met je emoties en behoeften – ervaringsuitwisseling

- **In verbinding met de ander**

- de ander als spiegel voor onszelf
- projecties: wat zijn het ? hoe werkt het ? wat kunnen we er uit leren ?
- de ander in zijn waarde(n) laten: wat is dat ? hoe doe je dat ?
- de kracht van emoties en behoeften om verbinding te maken met de ander
- verbindende ervaringsoefeningen rond projecties, het (h)erkennen van (jezelf in) de ander

- **Verbindend communiceren met anderen**

- 4 basisingrediënten van verbindende communicatie
- Zeggen wat je te zeggen hebt in verbinding met jezelf en de ander: hoe doe je dat ?
- Echt luisteren: wat is dat ? hoe doe je dat ?
- Basisprincipes in echt luisteren: no judging - no advice – no fixing
- Verbindende ervaringsoefeningen om te experimenteren met je verbinding tot de ander en jezelf

## **Methodiek**

We vertrekken van degelijk onderbouwde kaders en gaan verder aan de slag met veel ervaringsoefeningen. Dit soort oefeningen helpt om contact te maken met jezelf, je eigen stijl en stijleffecten. Daarnaast helpen de ervaringsoefeningen om te experimenteren met waarachtige communicatie in verbinding met de ander. Naast ervaringsoefeningen zetten we ook laagdrempelige meditatietechnieken in, creatieve technieken en werken met symbolen.

En verder geven we deze tweedaagse samen vorm, door onze eigen ervaringen, door te delen wat ons bezig houdt, ... Voel je ook vrij om ideeën en suggesties in te brengen.

## **Praktisch**

Deze tweedaagse gaat door op **vrijdag 29 en zaterdag 30 nov van 9u30 tot 17u** in de Toekomststraat 23 - St Amandsberg. Deelnameprijs bedraagt 195 euro (incl. drank en lichte middaglunch met soep, brood, groenten, fruit)

Info en inschrijvingen: [johan@futura-gent.be](mailto:johan@futura-gent.be) - gsm 0486 28 99 54 - Website [www.futura-gent.be](http://www.futura-gent.be)