



In deze nieuwsbrief

De kracht van empathie

CEO Microsoft beveelt NVC aan

Nieuwe trainer Jenny Giezeman

Trainingsaanbod Ai-opener

Diversen

- Ted-talk
- Empathie
- Zomerkamp

De kracht van empathie

Inmiddels 14 jaar geïnspireerd door Geweldloze Communicatie raakt het me nog steeds als ik de kracht ervaar van empathie. Hoeveel ruimte ik ervaar als mijn vrouw, een collega of iemand anders empathisch luistert naar iets waar ik mee zit. Of de rust of helderheid die het oplevert als een deelnemer in een training of medewerker van een organisatie contact maakt met een diep verlangen... Wat ik als bijzonder ervaar is dat een probleem daarmee 'op kan lossen' zonder dat er direct een 'oplossing' is.

Tegelijkertijd zijn er diverse valkuilen waar je zomaar in kunt stappen als je empathisch naar iemand wilt luisteren. Christiaan Zandt heeft daarvoor de oefening 'Empathie, wat is het net nie' bedacht. Hierin word je je bewust van je neiging om bijvoorbeeld 'gerust te stellen', 'advies te geven', 'te fixen', 'op te voeden', wat toch echt iets anders is dan empathisch luisteren! In het filmpje **'It's not about the nail'**,

waar collega Corry-Laura van Bladel me attent op maakte, wordt één van die valkuilen op een voor mij hilarische manier uitvergroot.



De volgende vraag die dan op kan komen is 'Wat is empathie dan?'. De kern daarvan is voor mij: *volledig aanwezig zijn én luisteren met je hart*. Met andere woorden: de kern heeft vooral met intentie te maken. Eén van de dingen die me zo inspireert aan Geweldloze Communicatie is dat het ook concrete handvatten geeft om empathisch te luisteren. Want het is fijn als ik weet dat ik 'alleen maar' aanwezig hoeft te zijn en met mijn hart hoeft te luisteren maar hoe 'doe' ik dat dan?

Dian Killian, een Amerikaanse NVC-trainster, geeft daarvoor een aantal concrete suggesties. Bijvoorbeeld om het tegenovergestelde van een oordeel dat de ander uitspreekt te benoemen. Dus als de ander zegt: "Ze luisteren ook nooit naar me" te vragen: "Wil je graag gehoord worden?". Klik [hier >](#) voor het volledige artikel. Verder staan er op onze website enkele **praktijkvoorbeelden** waarin empathisch luisteren wordt toegepast. Klik bijvoorbeeld eens op **De bioscoop**, **Speelplaats delen** of **Werkprocessen**. Veel leesplezier gewenst en succes met het vergroten van je empathiefactor!



Satya Nadella

CEO Microsoft beveelt NVC aan

In haar boek Empathiefactor stelt Marie Miyashiro dat empathie genoemd wordt als:

*"de belangrijkste vaardigheid binnen organisaties
in de komende vijf jaar"*

Hoewel ik het volledig met haar eens ben zegt dat nog weinig over hoe de mensen die besluiten nemen binnen organisaties daarover denken. Vandaar dat ik blij werd toen ik hoorde dat Satya Nadella, CEO van Microsoft, Geweldloze Communicatie expliciet noemt en aanbeveelt. Op onze [website >](#) vind je fragmenten van interviews met hem in o.a. Times en Forbes met links naar de originele interviews.

Nog blijer word ik ervan dat Ai-opener het afgelopen half jaar de eerste trainingen Geweldloze Communicatie heeft gegeven binnen Microsoft en dat die positief zijn ontvangen. En dat onlangs is besloten dat alle medewerkers bij wie dat aansluit de gelegenheid krijgen om deze trainingen te volgen. Ik ben nog wel benieuwd of er een link is tussen bovenstaande ontwikkelingen...



Nieuwe trainer Jenny Giezeman

Ik ben verheugd dat het trainersteam van Ai-opener opnieuw is versterkt, nu met Jenny Giezeman. Jenny gaat voor Ai-opener verschillende introductie- en verdiepingstrainingen verzorgen. Hieronder vertelt ze over haar levensmissie:

"Van jongsaf aan ben ik geïnteresseerd in wat mensen drijft en wil ik bijdragen aan hun welzijn. Als kind deed ik dat vooral door 'lief, leuk en aardig te zijn'. Later ben ik me gaan verdiepen in psychologie (Systeemdenken, Gestalt, RET en Transactionele Analyse) en nog later in Verbindende Communicatie. Dit was voor mij 'the missing link', waar ik – me nu realiserend – mijn leven lang naar gezocht had. Mensen in contact brengen met wat er voor hen werkelijk toe doet, leidt tot een grotere zelfacceptatie, mildheid en richting, waardoor er ook ruimte kan ontstaan om anders in relaties te gaan staan. Deze rijkdom heeft Verbindende Communicatie mijzelf ook gebracht en dit wil ik graag delen met anderen. Ik heb het geluk gehad Marshall Rosenberg in 2006 te ontmoeten en mag mijzelf sinds 2013 gecertificeerd internationaal trainer Geweldloze Communicatie noemen.

Ik heb Marketing Management gestuurd in Rotterdam. Voordat ik zelfstandig ondernemer werd (2000) heb ik ruim 10 jaar internationaal leiding gegeven bij 3M Nederland,

waar ik verantwoordelijk was voor business-to-business en overheidsmarkten. Vanuit **Jenny Giezeman Coaching en Leadership** begeleid ik organisaties die een organisatiecultuur gebaseerd op respect, eigenaarschap, eerlijke communicatie, resultaatgerichtheid en betrokkenheid willen ontwikkelen. Daarnaast leid ik HR-verantwoordelijkheden, consultants en trainers op tot professionele coaches.

Tevens ben ik actief met het oprichten van het 'Centrum voor Verbindende Communicatie' in België. Binnen CVC werk ik met experts uit diverse werkvelden (politie, rechtspraak, zorg, etc.) vanuit een gemeenschappelijk verlangen om werkelijk impact te hebben. Om onze samenleving te helpen evolueren naar een samenleving met respect en ruimte voor iedereen. Mijn grote droom!"



Trainingsaanbod Ai-opener

Na de zomer begint het nieuwe 'school'-jaar. Alweer tien jaar het moment dat ook de jaaropleiding De Reis van start gaat. In september neem ik het stokje over van Christiaan Zandt voor mensen die als doel hebben om Geweldloze Communicatie op een diepgaand niveau te leren en te integreren in hun (professionele) leven. Inhoudelijke en praktische informatie over de **Jaaropleiding >** is te vinden op de website. Voor specifieke vragen kun je me ook bellen op 06-16914452. Ik informeer je graag zodat je een weloverwogen keuze kunt maken of De Reis bij je past.

Daarnaast gaat ook de (uitgestelde) **Train de trainer >** van start. De nieuwe leergang **Verbindend Leiderschap >** begint eind november.

Mede door de komst van Dionne en Jenny biedt Ai-opener nu ook introductietrainingen aan in Tilburg en Maastricht. Hieronder vind je alle introductietrainingen tot eind 2015. Klik **hier >** voor de agenda met het aanbod van alle trainingen.

Verbindende Communicatie in je werk	25 + 26 juni	Rotterdam
Introductietraining	7 + 8 september	Tilburg
Verbindende Communicatie in je werk	17 + 18 september	Groningen
Introductietraining 'De Vijfdaagse'	start 12 oktober	Rotterdam
Verbindende Communicatie in je werk	27 + 28 oktober	Amsterdam
Introductietraining 'De Vijfdaagse'	start 12 november	Groningen
Verbindende Communicatie in je werk	16 + 17 november	Maastricht
Introductietraining	26 + 27 november	Rotterdam
Verbindende Communicatie in je werk	2 + 3 december	Amersfoort

Diversen



Ted-talk

Collega Yoram Mosenzon heeft een tijdje geleden in Amsterdam een Tedx-talk gehouden over Geweldloze Communicatie met de titel 'Vulnerable honesty'. Klik [hier >](#) als je zelf wilt zien hoe hij daar voor een zaal van 400 mensen vorm aan geeft.

Empathie

In deze [video >](#) deelt Matthieu Ricard zijn perspectief op empathie en zijn bezorgdheid voor zorgverleners. Als je teveel meevoelt met alle patiënten en cliënten die je aandacht geeft loop je een fors risico op burn-out.

Zomerkamp

Dit jaar wordt er voor de 11^e keer een Geweldloze Communicatie zomerkamp in Nederland georganiseerd. Zoals op de website staat is dit 'een inspirerende manier van vakantie vieren in een sfeer van harmonie, wederzijds respect en warm contact'. Klik [hier >](#) voor meer informatie of om je in te schrijven.

Hartelijke groet en succes en plezier gewenst met je activiteiten,

Martin van der Meulen (mede namens Nicole, Christiaan, Dionne, Jenny en Ingrid)



Alle trainers van Ai-opener zijn internationaal gecertificeerd door het 'Center for Nonviolent Communication'.

Stuur een [e-mail](#) naar Ai-opener als je deze nieuwsbrief niet meer wilt ontvangen of een verzoek hebt om deze ook naar anderen te mailen.