



## In deze nieuwsbrief

Aftrap jubileum jaar

Verbindende Communicatie voor Zorg en Welzijn

Stappen naar grotere zelfregie

Trainingsaanbod Ai-opener

### Diversen

- Open dagen Centrum Djoj
- Van 'lik op stuk' naar herstelgesprek
- Tip voor tijdens de vakantie



## Aftrap jubileum jaar

Het afgelopen weekeinde hebben we met Ai-opener de start van ons 15-jarig jubileum gevierd. Met het team, partners en kinderen hebben we gepraat, gegeten, gedronken, gespeeld en gekampeerd om 15 jaar Ai-opener te vieren. Na de zomer gaan we dat breder vieren met verschillende activiteiten. We zijn druk bezig met de invulling van het programma.

Eén belangrijk element wordt de Ai-opener feestdag op **donderdag 11 oktober** voor iedereen die

Geweldloze Communicatie en Ai-opener een warm hart toedraagt. In de volgende nieuwsbrief ontvang je daarover meer informatie.

Suggestie: reserveer de datum alvast als je erbij wilt zijn. We zien je graag op 11 oktober!



## Verbindende Communicatie voor Zorg en Welzijn

Werken in de zorg is vooral werken aan welzijn. Mijn stelling is:

“Wanneer je je goed voelt, 'welzijn' ervaart, heb je minder zorg nodig.”

Het maakt niet uit welke rol je vervult in de zorg, je draagt bij aan welzijn. Welzijn van elkaar, cliënt, bewoner, patiënt, collega, familie. Het gaat om menselijkheid, elkaar zien en horen. Jarenlang geef ik met veel passie en plezier trainingen in diverse takken van de gezondheidszorg. En ik heb gemerkt dat, in welke functie dan ook, Verbindende Communicatie een verdiepend inzicht in jezelf en de ander geeft. Je luistert naar jezelf en de ander op een manier waardoor je gedrag beter kunt begrijpen. Ook als je daar in eerste instantie misschien weinig van snapt. Of dit nu van een collega is, van een cliënt of een bewoner maakt niet uit. Of het nu over een samenwerkingsthema gaat, een grens aangeven met oog voor een ander of een zorgplan: Verbindende Communicatie is concreet bruikbaar.



Het blijft een levendige puzzel om jezelf te ont-wikkelen. Daarom hou ik van dit werk. En om zo bij te dragen, te ondersteunen dat ieder mens tot zijn recht komt.

Ik ben blij dat we met Ai-opener in het najaar een nieuwe vierdaagse training 'Verbindende Communicatie voor Zorg en Welzijn' aanbieden. Deze heb ik samen met collega Jenny Giezeman ontwikkeld voor mensen die werken in of belangstelling hebben voor de zorg. Naast het leren en oefenen van Verbindende Communicatie is ons doel om door middel van her-/erkenning en delen te komen tot inspiratie, creativiteit en doeltreffendheid.

Voor meer informatie over deze training en data verwijst ik je graag naar onze **website**. Voor vragen kun je me ook mailen via **tineke@ai-opener.nl**.

*Tineke Hertsenbergh*

*Ga niet op zoek naar  
maar ontdek Geluk  
het in jezelf*

## Stappen naar grotere zelfregie

Hoe gelukkig we ons voelen is afhankelijk van onze behoeften en of deze wel of niet vervuld zijn. Is je behoefte vervuld, dan voel je je over het algemeen gelukkig en omgekeerd. Maar hoe ga je zorgen dat je behoeften worden vervuld? Ga je dat zelf regelen of moeten anderen dat voor jou doen? En voel jij je verantwoordelijk voor het geluk van anderen of moet iedereen dat maar voor zich uitzoeken?

Marshall Rosenberg onderscheidde drie manieren om om te gaan met je eigen gevoelens en de gevoelens van een ander, te weten:

### Manier 1: Afhankelijkheid

- Ik voel me .... door jou (het is jouw schuld).
- Door mij voel jij je..... (het is mijn schuld).

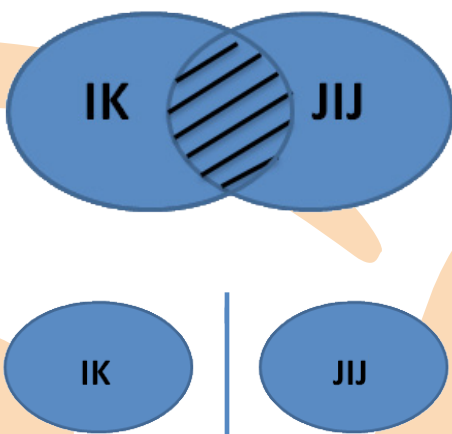
In deze optie zit de overtuiging/oordeel, dat de ander verantwoordelijk is voor jouw gevoelens en dat jij verantwoordelijk bent voor de gevoelens van de ander.

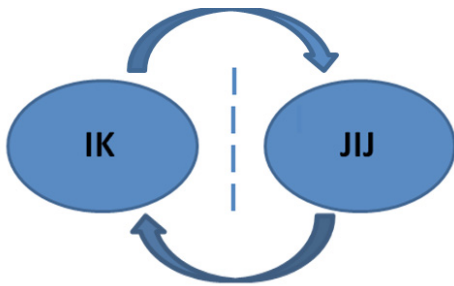
### Manier 2: Onafhankelijkheid

- Ik kan/wil er niets aan doen hoe jij je voelt.
- Jij hebt niets met mijn gevoel te maken.

Klinkt als: Laat me met rust! En.... Zoek het uit!

In optie 1 heb je vermoedelijk te maken met schuldgevoel en in optie 2 met onverschilligheid. Twee zaken die niet direct bijdragen aan een toenemend gevoel van geluk. Het goede nieuws is dat er nog een derde mogelijkheid is.





### Manier 3: Interafhankelijkheid

- a. Ik ben me bewust dat ik verantwoordelijk ben voor mijn eigen gevoelens en behoeften EN dat ik jou kan vragen om bij te dragen aan mijn behoeften.
- b. Ik ben me bewust dat jij verantwoordelijk bent voor jouw gevoelens en behoeften EN dat je mij kunt vragen om bij te dragen aan jouw behoeften.

In dit geval ben je zowel in verbinding met jezelf als met de ander en zoek je naar oplossingen die voor beiden bijdragen aan geluk, zonder schuldgevoel en zonder voorbij te gaan aan je eigen grenzen.

Waarin herken jij jezelf? Wat is jouw automatische piloot?

*Jenny Giezeman*

---

## Trainingsaanbod Ai-opener

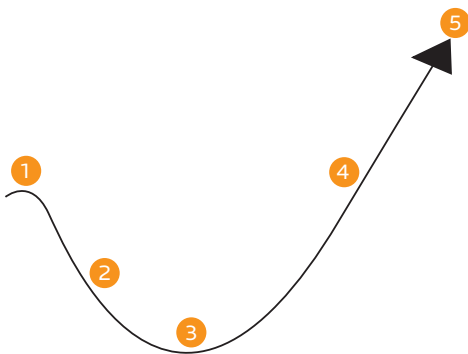
Eind augustus gaat het nieuwe trainingsjaar 2018-2019 van Ai-opener van start. Het complete trainingsaanbod staat inmiddels op onze website en kun je [hier](#) vinden.

Als je al een introductie- of verdiepingstraining hebt gevolgd en je verder wilt ontwikkelen in Verbindende Communicatie vragen we je speciale aandacht voor onze jaaropleidingen en leergangen. Dan kun je de zomermaanden gebruiken om te kijken/voelen of je hier in de herfst mee aan de slag wil.

Zoals de **Leergang Verbindend Leiderschap** die in november begint. Een training voor leidinggevenden, managers en teamleiders die een stap willen maken in hun leiderschap op basis van oprechte verbinding. Deze training wordt gegeven door Jenny Giezeman en Martin van der Meulen. Meer informatie over deze training vind je [hier](#).

Daarnaast starten Christiaan Zandt en Martin van der Meulen in het najaar voor de 10<sup>e</sup> keer met de **Train de Trainer** die ze samen met collega's van Vine geven. Deze training is voor iedereen die in contact is met de essentie van NVC, wil bijdragen aan de ontwikkeling van zichzelf en anderen en het proces van NVC wil leven, uitdragen en verder wil verinnerlijken. De training is tevens een goede stap op weg naar certificering. Kijk voor meer informatie op onze [website](#).

In het nieuwe trainingsjaar beginnen de **Jaaropleidingen De Reis** op 4 oktober 2018 (Biezenmortel/Rotterdam), 28 februari 2019 (Steenwijk/Soest) en 16 mei 2019 (Kortenbergh – België). Meer informatie over deze opleidingen voor persoonlijke groei vind je [hier](#).



## Diversen



### Open dagen Centrum Djoj

Op zaterdag 25 en zondag 26 augustus organiseert Centrum Djoj weer open dagen. Twee dagen met workshops en sessies waarin je kunt kennismaken met de verschillende activiteiten, trainingen, cursussen, coaching en veel meer van Centrum Djoj. Dionne Verbeet en Martin van der Meulen verzorgen tijdens deze dagen ook drie workshops in Verbindende Communicatie.

*Zaterdag 25 augustus – Dionne Verbeet*  
Proeverij Geweldloze Communicatie

*Zondag 26 augustus – Martin van der Meulen*  
Geweldloze Communicatie: Voor verbinding met jezelf én de ander  
Verbindende Communicatie: Inleven zonder in te leveren

Deelname is gratis, mits van tevoren opgegeven via de website van **Djoj**.



### Van 'lik op stuk' naar herstelgesprek

Op diverse plekken in de Verenigde Staten heeft men inmiddels de overtuiging dat 'zero-tolerance', oftewel direct straffen, geen oplossing is voor gedrag dat je graag anders zou zien. Vanwege de raakvlakken met Geweldloze Communicatie en de effectiviteit raakt het me hoe deze video laat zien dat het ook anders kan >.

### Tip voor tijdens de vakantie

In het dagelijks leven lukt het soms niet om voldoende stil te staan bij gevoelens en behoeften. Het werk, de relatie, de kinderen, het sporten of andere zaken kunnen veel aandacht vragen. En voor de TV komt er al helemaal niets van. Tijdens de zomer is er vaak meer ruimte en krijg je de gelegenheid om werkelijke verbinding te maken met jezelf. Wij nodigen je uit om in juli en augustus aan het einde van elke (vakantie)dag tijd te nemen om je gevoelens en behoeften van die dag de revue te laten passeren. Welke behoeften zijn vervuld? Welke niet? En hoe voel je je daarbij?

Wij wensen je een heerlijke zomer!!

Het Ai-opener team (Martin van der Meulen, Ingrid Bouland, Christiaan Zandt, Dionne Verbeet, Jenny Giezeman, Tineke Hertsenberg)



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.