

Community-middag Geweldloze Communicatie

9 oktober 2020

Oefengroepen: uitwisselen wat werkt!

Tineke Hertsenberg
Martin van der Meulen

Programma

1. Korte introductie/vraag
2. Oefengroepen en behoeftes
3. Ervaringen uitwisselen
4. Informatie
5. Afronding

Introductie

1. Wie leidt/coördineert oefengroep?
2. Wie zit in een oefengroep?
3. Wie wil in een oefengroep/wil er meer over weten?

OVERZICHT BEHOEFTE

BETEKENIS

begrip, bewustzijn,
bijdrage, creativiteit,
doeltreffendheid, erkenning,
expressie, gewaarzijn, groei,
helderheid, hoop, inspiratie,
leren, ontdekking, participatie,
vaardigheid, vieren van het leven,
rouwen, uitdaging, van belang
zijn, werkzaamheid,
wilskracht,
zin

**LICHAMELIJK
WELBEVINDEN**

aanraking,
beschutting,
beweging, lucht,
rust, seksualiteit,
veiligheid, vocht,
voedsel

VREDE

gemak,
harmonie,
heelheid,
inspiratie, orde,
schoonheid,
structuur

SPELEN

humor,
plezier

AUTONOMIE

keuze,
onafhankelijkheid,
ruimte,
spontaniteit,
vrijheid

VERBINDING

acceptatie, affectie,
begrijpen en begrepen
worden, betrokkenheid,
communicatie, compassie,
empathie, erbij horen,
gemeenschapsgevoel, intimiteit,
kennen en gekend zijn, liefde,
nabijheid, ondersteuning, respect,
samenwerking, vertrouwen,
veiligheid, voorkomendheid,
waardering, warmte,
wederkerigheid,
zien en gezien
worden

AANWEZIGHEID

authenticiteit,
integriteit,
expressie

Oefengroepen en behoeftes

1. Welke behoeftes vult het deelnemen aan een oefengroep voor jou in (of zou het invullen)?

Ervaringen uitwisselen

1. Heb/had je strubbelingen bij het deelnemen of organiseren aan oefengroepen? Wat gebeurde er en welke behoefte(s) werd **niet** ingevuld?
2. Heb je specifieke voorbeelden van deelname/organisatie aan een oefengroep waarbij behoeftes **wel** zijn ingevuld?

OEFENGROEPEN, WELKE BEHOEFTE SPELEN ER...

De ervaring van wat oefengroepen deelnemers aan deze workshop oplevert en welke behoeften ermee vervuld worden zijn:

Ruimte, inspiratie, opluchting, liefde, contact, warmte, rust, steviger, rustiger, levend houden, innerlijke vrede, enthousiasme, openheid, ontroering, groei, leren, bijdragen, laagdrempelig, toegankelijk.

WAT ER WERKT...

Heb je specifieke voorbeelden van deelname aan oefengroepen waarbij je behoefte(wel of niet) vervuld werden? Iets wat wel of niet voor jou en de groep, werkt.

Kader, inhoudelijke helderheid over

- *de tijd die je aan verschillende delen van de bijeenkomst besteed.*
- *de vorm van oefenen. Intervisie of werkvormen met of zonder begeleider*
- *roulerend begeleider*
- *ieder verantwoordelijk, of 1 (bege-) leider*
- *locatie regelen, thema's verzinnen*
- *evalueren om de x-aantal maanden, aan de hand van heldere vragen.*
- *groeps grootte, tot hoever groeien we, wanneer splitsen we op?*
- *frequentie, varieert enorm van iedere week naar eens in de 6 weken.*

- *Intentie en doelstelling helder hebben*

- *Input van buitenaf: bijv. werkboek van Lucy Leu, spel contact-(K)it, dansvloeren.*

- *Oefen intentie uitspreken, wat wil ik oefenen.*

- *Wens: Online oefengroep, een oefenmogelijkheid voor mensen die verdere weg wonen.*
contactpersoon: info@estherdewinter.nl