



# Geweldloze Communicatie Festival



Zaterdag 10 februari 2018  
Centrum Djoj  
Rotterdam

***10 Jaar GC-Festival!***



# Geweldloze Communicatie Festival

## 10 februari 2018

In 2018 wordt op 10 februari voor de 10e keer het Geweldloze Communicatie festival gehouden in Centrum Djoj. In 2008 startte Martin van der Meulen van Ai-opener met dit initiatief. In 2013 heeft hij de organisatie overgedragen aan Centrum Djoj met ondersteuning van Monie Doodeman van Communiceren vanuit je hart. Het festival wil bijdragen aan inspiratie, plezier en groei.

Geweldloze communicatie ofwel de 'taal van het hart' is ontwikkeld door Marshall Rosenberg. Het is een bewuste manier van communiceren gericht op wat er in ons leeft en hoe we van daaruit kunnen bijdragen aan elkaars welzijn.

Kijk voor de laatste updates in het programma en inschrijven op onze website [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl).



## Inhoud

<b>Programma 10 februari</b> .....	<b>4</b>
♥ <b>09:00 - 9:45 Inschrijven</b> .....	<b>4</b>
♥ <b>09:55 - 10:15 Gezamenlijke Opening</b> .....	<b>4</b>
♥ <b>10:30 - 12:30 Workshopronde 1</b> .....	<b>4</b>
1. Een Jakhals en Giraf Stoeipartij - Simone Rosier en Monique Hoogakker - BEGINNERS .....	4
2. Spelen met Grenzen - Monie Doodeman - BEGINNERS .....	5
3. Ik en mijn relatie - Thera Balvers - BEGINNERS .....	5
4. Potentieel bevrijden - Helmie Willems - GEVORDERDEN .....	5
5. Afscheid nemen is een beetje sterven – vrede vinden wanneer verbinding verandert. – Christiaan Zandt - GEVORDERDEN .....	6
6. Verkennen van de (energie) behoefte - Dionne verbeet - GEVORDERDEN .....	6
♥ <b>12:40 - 14:00 Lunch en info- en boekenmarkt</b> .....	<b>6</b>
♥ <b>14:15 - 16:00 Workshopronde 2</b> .....	<b>7</b>
1. Luisteren in en antwoorden vanuit je eigen keuzeruimte – Jan Carel van Dorp -BEGINNERS....	7
2. Verbindend leiderschap: dilemma's als leidinggevende - Martin van der Meulen – BEGINNERS .....	7
3. Contact van hart tot hart in een liefdesrelatie - Peggy Quaden - BEGINNERS.....	8
4. Coachen op conflictvaardigheid , voorbij de tirannie van harmonie - Martijn Ceelen en Anja Nekeman - GEVORDERDEN .....	8
5. Inbreken een vak apart - Susana Rusch - GEVORDERDEN.....	9
6. Van fight, flight, freeze naar face! - Hester Macrander - GEVORDERDEN .....	9
7. Vier je innerlijke kind! - Sonja van der Meulen - GEVORDERDEN .....	10
♥ <b>16:30 - 17:00 Gezamenlijke afsluiting</b> .....	<b>10</b>
♥ <b>16:30 - 18:00 Boeken en infomarkt</b> .....	<b>10</b>
♥ <b>18:00 - 19:00 Diner</b> .....	<b>10</b>



# Programma 10 februari

## Ontwapenend, doeltreffend verbindend!

♥ 09:00 - 9:45 **Inschrijven**

♥ 09:55 - 10:15 **Gezamenlijke Opening**

We openen de dag gezamenlijk in zaal 1. De opening zal worden verzorgd door Sonja van der Meulen.

♥ 10:30 - 12:30 **Workshopronde 1**

### **1. Een Jakhals en Giraf Stoeipartij - Simone Rosier en Monique Hoogakker - BEGINNERS**

Verbindend communiceren kan je leven helderheid, mildheid en ontspanning geven. Dit is bevorderlijk voor vitaliteit en levensvreugde in de relatie met jezelf en de relaties met anderen. De jakhals en de giraf symboliseren twee kwaliteiten in ons. De jakhals houdt graag controle en doet dat door te kaderen, te oordelen en gelijk naar oplossingen te gaan. De giraf is zowel zachtvaardig als sterk, kijkt met mildheid naar wat zich aandient, communiceert vanuit zijn hart en zoekt naar verbinding en helderheid vanuit zijn wens bij te dragen aan geluk en vrede van iedereen.

In deze workshop stoeien we met deze twee dieren om ze te leren (her)kennen. De jakhals met aandacht voor oordelen en verwijten, waar we onvervulde behoeften in kunnen ontdekken. En de giraf met aandacht voor wat we nodig hebben, zodat we hier verantwoordelijkheid voor kunnen nemen.

We oefenen aan de hand van eigen voorbeelden vanuit je werk- of privésituatie om de stap van deze workshop naar het toepassen in je dagelijkse leven te vergemakkelijken.

Na deze workshop kun je je meer bewust zijn van welke kant je in jezelf wilt voeden in gesprekken met anderen.

Mensen met en zonder ervaring zijn welkom, ook al focussen we ons op beginners.

#### **Monique Hoogakker:**

“Vol-leven is voluit leven! Onderzoek wat er voor jou werkelijk toe doet. En omarm levensvreugde en pijn waardoor het leven kan stromen.”

Nijmegen: [www.vol-leven.nu](http://www.vol-leven.nu)

#### **Simone Rosier:**

“Met compassie stilstaan bij wat nieuwe energie oplevert.” Teamcommunicatie thuis en op je werk.

Leiden: [www.groepswijs.nl](http://www.groepswijs.nl)



## 2. Spelen met Grenzen - Monie Doodeman - BEGINNERS

Sta je altijd voor de ander klaar of kan je ook aangeven hoe het voor jou is? Wat is het effect op de relatie als jij 'nee' zegt of als de ander 'nee' zegt. Er is geen verbinding als we elkaar niet ontmoeten en dat kan spannend zijn. Tijdens deze workshop spelen we met ontmoetingen en ontdekken we welke invloed de grens, die altijd aanwezig is, heeft. Hoe reageer je als de ander over jouw grens gaat of als jij onbedoeld over de grens van de ander gaat. We geven grenzen aan, je ervaart fysiek wat er gebeurt en oefent met op zo'n manier reageren dat er verbinding kan blijven.

### Monie Doodeman

Zij is gecertificeerd trainer Geweldloze Communicatie. Met passie en betrokkenheid ondersteunt zij mensen. Zij geeft basis- en verdiepingstrainingen en geeft workshop GC in de profit en non profit sector. Haar motivatie: 'Mensen kennis laten maken met de methode is mijn bijdrage aan de wereldvrede. Doordat mensen zich bewust worden van de impact van woorden, communicatie, gedachten en hier anders mee omgaan, ontstaat er meer begrip. Waar meer begrip is, is minder strijd.' Ze heeft het boek Compassie leven uitgegeven met wekelijkse tips om Geweldloze Communicatie in je dagelijkse leven toe te passen. [www.communiceren vanuit je hart.nl](http://www.communiceren vanuit je hart.nl)

## 3. Ik en mijn relatie - Thera Balvers - BEGINNERS

Iedereen heeft de behoefte aan begripen en begrepen worden en binnen onze partner relatie zoeken we dat al helemaal!

Als deze behoefte, in onze relatie, niet (voldoende) wordt vervuld, dan kunnen we ons gefrustreerd en/of alleen gaan voelen. Vanuit deze gevoelens kunnen we in strategieën terecht komen die ons verder van onze behoeften afbrengen, met alle gevolgen van dien.

In deze workshop leer je hoe jezelf kunt bijdragen aan de verbinding in je relatie en je relatie kunt versterken en verdiepen.

Je krijgt hiertoe concrete gereedschappen aangereikt, die gebaseerd zijn op het gedachtegoed over Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg.

Je kunt met en zonder je partner aan deze workshop deelnemen.

### Thera Balvers

Deze workshop wordt gegeven door Thera Balvers. Zij heeft jarenlange ervaring met het begeleiden van relaties in haar eigen praktijk voor psychotherapeutische hulpverlening.

Zij geeft trainingen over verschillende onderwerpen: Relatietrainingen en trainingen aan beroepsgroepen die werken met huiselijk geweld, outreachend werken en crisisinterventie.

Zij is ook actief op gezondheidsgebied en nauw betrokken bij het Simonton Cancer Center-Europa en Amerika en leidt tweemaal per jaar psychotherapeutische weken voor mensen met kanker en hun partners.

Zij is International Certified Trainer en Assessor bij CNVC (Het Centrum voor Non Violent Communication in Amerika) en Marshall Rosenbergs filosofie staat bij al haar werk centraal, met als doel om tot (zelf)verbinding te komen. Thera Balvers – tel: 06-18156477 – Thera.balvers@gmail.com

## 4. Potentieel bevrijden - Helmie Willems - GEVORDERDEN

Soms vraagt het moed om te zeggen wat je op je hart hebt. Soms vraagt het vertragen en stilstaan om contact te maken met wat er leeft. Kies jij voor de weg van ontladen of voor verbinden? Het een sluit het ander niet uit.

In potentieel bevrijden gaan we aan de slag met de moed om te luisteren naar wat het lichaam zeggen wil en daarover te delen in verbinding. We werken zowel fysiek als verbaal in dialogen die in het NU blijven.



**Helmie Willems:**

Trainer, coach en creatief levensreiziger.

Ik merk dat het me raakt als deelnemers ontdekkingen doen aan de hand van inspirerend materiaal. Als zij nieuwe wegen durven onderzoeken en willen uitproberen. Durven 'vallen' en weer opstaan. Ik herken dit als menselijk, groeiend en oprecht.

Daarbij sluit ik graag aan bij wat er leeft in de ander, steeds gericht op het onderhouden van de verbinding tussen wat het hoofd verteld en het lichaam zeggen wil. [www.stilts.nl](http://www.stilts.nl)

## **5. Afscheid nemen is een beetje sterven – vrede vinden wanneer verbinding verandert. – Christiaan Zandt - GEVORDERDEN**

Ondanks al je goede bedoelingen en geweldloze intenties komt ieder van ons in situaties terecht waarin de verbinding zoek is. Alledaagse situaties bijvoorbeeld, zoals een telefoontje dat maar niet beantwoord wordt of iemand die jou niet te woord wil staan. Of minder alledaagse situaties zoals een relatie die eindigt, ontslag of jarenlang zwijgen tussen familieleden. Waar vind je in dit soort situaties de moed en de mildheid, de eerlijkheid en de empathie van geweldloze communicatie? Dit is een workshop vol rouwen en vieren. Dit is een workshop zonder makkelijke oplossingen, maar mét ruimte om te verkennen: waar vind ik mezelf terug als ik me machteloos voel te midden van veranderingen waar ik niet voor gekozen heb? Hoe maak ik verbinding als contact verbroken wordt? Hoe voel ik me van harte alleen, ongemakkelijk of verdrietig wanneer het leven linksaf slaat en ik net rechtsaf wilde?

**Christiaan Zandt**

Christiaan Zandt verzorgt sinds 2006 trainingen, mediation en conflictcoaching op basis van geweldloze communicatie. Hij maakt daarbij gebruik van inzichten en oefeningen uit Aikido en Original Play. [www.bisho.nl](http://www.bisho.nl)

## **6. Verkennen van de (energie) behoefte - Dionne verbeet - GEVORDERDEN**

Graag nodig ik je uit om tijdens deze workshop behoeftes en hun energie te verkennen. Je gaat onder andere met een eigen situatie aan de slag: door je te verbinden met verschillende behoeftes en vanuit hun energie naar je situatie te kijken kan er weer beweging ontstaan waar je eerst vastliep. Ik zie er naar uit om samen te ontdekken, spelen en iets van mijn enthousiasme over de "schoonheid van de behoefte" – zoals Robert Gonzales het noemt, met je te delen.

**Dionne Verbeet**

Als gecertificeerd trainer geef ik via opleidingsinstituut Ai-opener introductie trainingen met open inschrijving, trainingen gericht op onderwijsland en op maat gemaakte trajecten in organisaties. Via m'n eigen bedrijf Flux-Changing Communication bied ik met name individuele begeleiding aan en organiseer ik dit jaar samen met Thera een IIT (Intensieve Internationale Training) in juni 2018. [www.fluxcc.com](http://www.fluxcc.com)

📍 12:40 - 14:00 Lunch en info- en boekenmarkt



## ♥ 14:15 - 16:00 Workshopronde 2

### 1. Luisteren in en antwoorden vanuit je eigen keuzeruimte – Jan Carel van Dorp - BEGINNERS

Vrijheid ervaar je als je eigen keuzes maakt. Kiezen voor wat jij belangrijk vindt, met oog voor de impact op en de behoeften van anderen. Waardeer je de behoeften van de ander, gelijk je waarde hecht aan je eigen behoeften?

Heb je besef van jouw keuzeruimte en ervaar je dat je de menselijkheid van de ander en jezelf koestert, dan draag je makkelijker bij aan verbinding dan wanneer oordelen en denkbeelden de kwaliteit van je keuzes bepalen. Beïnvloeden gedachten over de ander, de situatie en jezelf, jouw keuzeruimte om te luisteren en om te antwoorden?

Kom naar mijn workshop en ervaar de 4 manieren waarop je, in en vanuit je eigen ruimte, vrije keuzes kunt maken.

#### Jan Carel van Dorp

Gecertificeerd GC trainer bij the Center for Nonviolent Communication (CNVC). In 2008 betrokken bij de oprichting van de Nederlandstalige GC Kring. In 2010 het standaardwerk van Marshall Rosenberg –Geweldloze Communicatie, Ontwapenend, Doeltreffend en verbinden– hervertaald en bezorgd. En in 2012 Geweldloos communiceren, hoe doe je dat. Sinds 2008 geeft Jan Carel workshops (zoals 1-Daagse INTRO – open inschrijving), intensieve trainingen (10x cursus en jaargroepen) en in-company trainingen via het Nederlands Centrum voor Geweldige Communicatie ([www.ncgc.nl](http://www.ncgc.nl)). Jan Carel van Dorp is sinds november 2015 als penningmeester lid van de Board van CNVC.

### 2. Verbindend leiderschap: dilemma's als leidinggevende - Martin van der Meulen – BEGINNERS

Als je geraakt bent door Geweldloze of Verbindende Communicatie én een rol hebt als leidinggevende herken je wellicht één of meer van de volgende dilemma's:

- In hoeverre kan ik als verbindend leider nog knopen doorhakken?
- Hoe ga ik op een verbindende manier om met weerstand?
- Hoe combineer ik het doen van verzoeken met dat sommige dingen gewoon 'moeten' gebeuren?
- Kan ik mijn teamleden nog beoordelen terwijl je met Verbindende Communicatie oordelen probeert te vermijden?

Tijdens deze workshop gaan we dit soort dilemma's onderzoeken door te kijken wat in dat geval jouw onderliggende behoeftes zijn en hoe Verbindende Communicatie je kan ondersteunen om weer in beweging te komen. Om het maximale uit de workshop te halen vraag ik je om een eigen dilemma mee te nemen uit je werkpraktijk. Dan gaan we daarmee aan de slag. De workshop is toegankelijk voor beginners en gevorderden.

#### Martin van der Meulen

Martin van der Meulen ([www.ai-opener.nl](http://www.ai-opener.nl)) is bedrijfskundig ingenieur en heeft diverse managementfuncties uitgeoefend. In 2001 werd hij geraakt door Geweldloze Communicatie en in 2004 als trainer gecertificeerd door de organisatie van Marshall Rosenberg. Martin is oprichter van Ai-opener en initiatiefnemer van het Geweldloze Communicatie Festival. De helft van zijn tijd geeft hij trainingen Verbindende Communicatie binnen organisaties als Flevoziekenhuis, Aidsfonds, Microsoft, Cavent, PostNL, TNO e.a. De andere helft geeft hij open trainingen zoals 'Verbindende Communicatie in je werk', de leergang Verbindend Leiderschap en Train de trainer.



### 3. Contact van hart tot hart in een liefdesrelatie - Peggy Quaaden - BEGINNERS

Lukt het jou om in het samenzijn jezelf te blijven?

Of pas je je aan aan wat je denkt dat de ander van je wil?

Zou je wel eerlijk willen zijn in wat er in je leeft en wat je nodig hebt maar ben je bang dat dat dan conflict oplevert?

Met andere woorden, zou je willen weten hoe je authentiek kan blijven en toch ook de verbinding en de harmonie met de ander kunt behouden? Hoe je écht contact kunt maken vanuit je hart in plaats van vanuit je hoofd?

Tijdens deze workshop duiken we in de uitdagingen die een partnerrelatie met zich mee kan brengen en krijg je handvaten aangereikt hoe je dichter bij jezelf kan blijven, jezelf eerlijk kan uitdrukken én daarnaast ook ontdekken wat de ander wellicht nodig heeft zodat er echte hartsverbinding kan ontstaan.

Ik heet je alvast een warm welkom!

Ook toegankelijk voor gevorderden

#### Peggy Quaaden

Sinds 2010 is Peggy gepassioneerd over het gedachtegoed van GC en vanaf 2015 aangesloten bij CNVC als gecertificeerd trainer.

Ze is de bezielster van Groei Natuurlijk. In haar dagelijkse leven als trainer en mediator is ze blij dat ze van betekenis mag zijn in zowel de non-profit sector, de particuliere markt, als ook het bedrijfsleven. Het ondersteunen van mensen om een gezonde relatie met zichzelf en anderen te ontwikkelen is haar passie. In haar privéleven geniet ze er van mama te zijn van 1 zoon en 2 dochters. [www.groeinatuurlijk.be](http://www.groeinatuurlijk.be)

### 4. Coachen op conflictvaardigheid , voorbij de tirannie van harmonie - Martijn Ceelen en Anja Nekeman - GEVORDERDEN

Geniet je van de verbindende kracht van Geweldloze Communicatie en empathisch luisteren?

Begeleid je individuele mensen en/of teams om met behulp van Verbindende Communicatie bij te dragen aan levensverrijking, persoonlijk en zakelijk resultaat en meer vrede in de wereld ?

Vraag je je af, of focus op verbinding en harmonie de passie in mensen onderdrukt, met name als het dreigt te botsen ?

Tijdens "Coachen op conflict vaardigheid" leer je mensen en teams, eerlijk en spontaan op te komen voor hun mening en rekening te houden met elkaar. Ja, in deze workshop mag het even botsen.

We geven je op Geweldloze Communicatie gebaseerde Coaching instrumenten om meningsverschillen productief en verbindend te maken.

De workshop wordt gegeven door Anja Nekeman en Martijn Ceelen, beiden coach en internationaal gecertificeerde Geweldloze Communicatie Trainers.

#### Anja Nekeman

Ik daag mensen uit om hun denkbeelden te verruimen, door met andere oren te leren luisteren, met andere woorden te leren spreken en dan werkelijk verbinding te maken met zich zelf en anderen.





**Martijn Ceelen**

Als team coach en geweldloze communicatie trainer, geniet ik van bijdragen aan kwaliteit van leven. Ik werk en leef met liefde en com-passie en gun dat iedereen.  
[www.vitaliserendcommuniceren.nl](http://www.vitaliserendcommuniceren.nl)

**5. Inbreken een vak apart - Susana Rusch - GEVORDERDEN**

In deze workshop oefen je om in te breken, om de verbinding te herstellen: met elkaar, met het doel van de bijeenkomst of van het gesprek en om focus te houden. Je oefent om - midden in een woordenstroom- op te komen voor jezelf (en vaak voor een groep of collega's). We ontwerpen een openingszin, spelen met de toon van onze stem, achterhalen welke behoefte het ons WEL om gaat, en proeven aan de kracht van duidelijke verzoeken. Tot slot een rollenspel om te leren met respect voor de 'babbelaar', voor jezelf EN eventueel de groep te onderbreken. Want ook hier geldt: "Speak up, or live with the consequences."

**Susana Rusch**

Sinds 2010 begeleidt Susana teams, groepen, individuen en koppels in het leren en toepassen van GC. Susana werkt op scholen (theatersport, mindfulness en GC) en geeft In-Company trainingen in binnen- en buitenland. Zo trainde zij o.a. bij de Gemeente Utrecht, ProRail, Visko Teepak en het UWV. Het afgelopen jaar droeg ze bij aan meerdaagse trainingen in Spanje, New York en Tsjechië. Susana werkt met: verstillings, dynamiek, stemgebruik, rollenspellen, het nonverbale, groepswijsheid, systemisch werk, luisteren en de kracht van de ervaring.

Susana Rusch Garcia, 06 15165652, Gecertificeerd NVC trainer bij CommunicatieZin  
[www.communicatiezin.nl](http://www.communicatiezin.nl)

**6. Van fight, flight, freeze naar face! - Hester Macrander - GEVORDERDEN**

Vele malen per dag schrikken we even: de manager die jou niet groet; je vriend(in) die snauwt: 'De chocola is alweer op!' ; je kind dat de wc-rol heeft afgewikkeld en ermee door het huis is gaan wandelen... Vaak volgt een snelle reactie, waar we niet altijd blij mee zijn. Je durft je manager niet meer aan te kijken; je voelt je schuldig omdat je het laatste restje chocola op hebt gemaakt; je geeft je kind een snauw vanwege de rommel...

Hoe kunnen we deze instant-reacties meer geweldloos maken, naar onszelf en naar anderen? Ons dierlijke organisme is vaak sneller dan ons bewustzijn en het is een fikse uitdaging om van fight, flight of freeze tot 'face' te komen...

In deze workshop gaan we kijken naar: wat gebeurt er op dergelijke schrik-momenten eigenlijk? Zijn we ze überhaupt bewust? Wat zeggen je reacties over wat je nodig hebt? Hoe zou je liever willen reageren, vanuit welke behoefte en hoe kan je daar dan eerder bijkomen?

**Hester Macrander**

Hester Macrander is gecertificeerd trainer in Geweldloze Communicatie, theatermaker en neerlandica. Ze doet van alles op het gebied van taal, theater, gedrag en communicatie.  
[www.hestermacrander.nl](http://www.hestermacrander.nl)



## 7. Vier je innerlijke kind! - Sonja van der Meulen - GEVORDERDEN

In deze workshop gaan we terug in de tijd en maak je contact met het kind in je, dat van alles mee maakte. En we gaan een specifieke herinnering her-schrijven met de kennis van nu. Weet je nog waarom je deed jij wat je deed? Hoe werd er op gereageerd? Hoe was dat toen voor jou?

Samen met dat kind dat je eens was (en nog steeds een deel van je is) ga je rouwen en vooral vieren.

### Sonja van der Meulen

Mijn naam is Sonja van der Meulen, en ik ben sinds 6 jaar geïnspireerd door Geweldloos of Verbindend Communiceren. Het brengt me in verbinding met mezelf en mijn omgeving door de helderheid, de diepgang en dat ik erin ervaar.

Sinds juni 2017 "mag" ik me internationaal gecertificeerd trainer noemen, na een heerlijke tijd van er heel veel mee spelen en leren, leren en nog eens spelen en leren.. gesteund door een internationaal team van C.N.V.C trainers en assessors; een cadeautje!!! En aangezien ik zo graag samen speel nodig ik je uit om mee te doen! Als je meer over mij wilt weten; kijk op [Vinecoaching.nl](http://Vinecoaching.nl) bij het trainerscollectief.

### ♥ 16:30 - 17:00 Gezamenlijke afsluiting

Genoten van de opening vanmorgen? Kom dan zeker naar de afsluiting. Ook deze zal weer verzorgd worden door Sonja van der Meulen.

### ♥ 16:30 - 18:00 Boeken en infomarkt

### ♥ 18:00 - 19:00 Diner

Als u wilt kunt u gebruikmaken van het vegetarische diner. U kunt hiervoor een dinermuntje aanschaffen bij de bar, vóór aanvang van de tweede workshop.

