

## Verbindend communiceren

### Goe bedoeld...

“Je kan maar beter niet wenen op de werkvloer, dan toon je hoe zwak je bent.”

“Je houdt beter je mening voor jezelf om ruzie te vermijden.”

“Kop op, nie treuren, het leven gaat verder.”

Het zijn uitspraken die ouders, vrienden, collega's, managers, kinderen, ... doen met de beste intenties, vanuit hun eigen perspectief, vanuit hun opvoeding en ervaringen.

Velen klappen dicht na zo'n uitspraak. “Ik kan maar beter zwijgen, mijn pijn verbijten, mijn angst wegmoffelen, mijn verdriet bij mij houden, mijn kwaadheid op een andere manier kwijtspelen.”

### Over voelen en emoties

Hallo, hoe voel je je nu? “Goed”, antwoord jij dan dikwijls. Maar wat is goed? Voel je je dan blij, opgelucht, verrast, gesteund, ontspannen, kalm, rustig, zorgeloos, veilig, ...? Sta je weleens stil bij hoe je je werkelijk voelt? Bij wat je beleeft? Bij wat je doet? Bij wat je overkomt? Bij de vraag vanwaar deze gevoelens komen?

Onze emoties en gevoelens hebben een grote invloed op ons welzijn, onze energie!

### Batterijen opladen!

Je toont je emoties liever niet aan anderen. Je gaat weleens situaties uit de weg terwijl dat misschien helemaal niet nodig is. Je wil jezelf krachtiger ‘tonen’ en beter vasthouden aan jouw wensen en prioriteiten. Welkom op deze workshop “Verbindende Communicatie” bij Up2Be!

### Up 2 Be mindfull in connection

Up2Be leert je hoe je jezelf eerlijk kan uiten en hoe je de ander tegemoet kan komen zonder jouw eigen belangen uit het oog te verliezen. Je leert open en direct communiceren, je vermijdt vicieuze cirkels van verwijten, onbegrip of stilzwijgen, je leert moeilijke boodschappen overbrengen, je leert “nee” zeggen, je leert omgaan met kritiek van anderen.



### Verbinden

Je krijgt veel praktische tips om jouw assertiviteit naar een hoger niveau te brengen, waarbij het inoefenen met concrete cases voorop staat.

Via het model van de Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg en een aantal heel praktische mindfulnessoefeningen leer je tijdens deze tweedaagse hoe je vanuit rust heel verbindend kan communiceren.

### Concreet

- ✓ Za **20 okt** en za **10 nov**
- ✓ van **9u15 tot 17u15**
- ✓ **Oude Abdij**, Drongenplein 26-27, 9031 Drongen
- ✓ **Kostprijs: particulier 294€ (incl BTW) - zakelijk 454€ (excl BTW)**
- ✓ **Gratis parking**
- ✓ **Syllabus – lunch – koffie/thee/versnaperingen inbegrepen**

**Up2Be... Just BE...**

*“It’s all up to us, to go UP, where we belong.”*

Goesting gekregen?

Schrijf je NU in via [www.up2be.be/agenda](http://www.up2be.be/agenda)

Ik kijk alvast uit naar je komst, tot dan!

Warme groeten,

Ilse

Up2Be – [www.up2be.be](http://www.up2be.be)