

Welkom

Geweldloze communicatie

Erika De Ryck | De Ryck Consulting



DE RYCK CONSULTING
FROM THE INSIDE OUT



Geweldloze communicatie



Schiet niet
met scherp

| De Ryck Consulting |



Menselijkheid

Organisatie & Business Coach

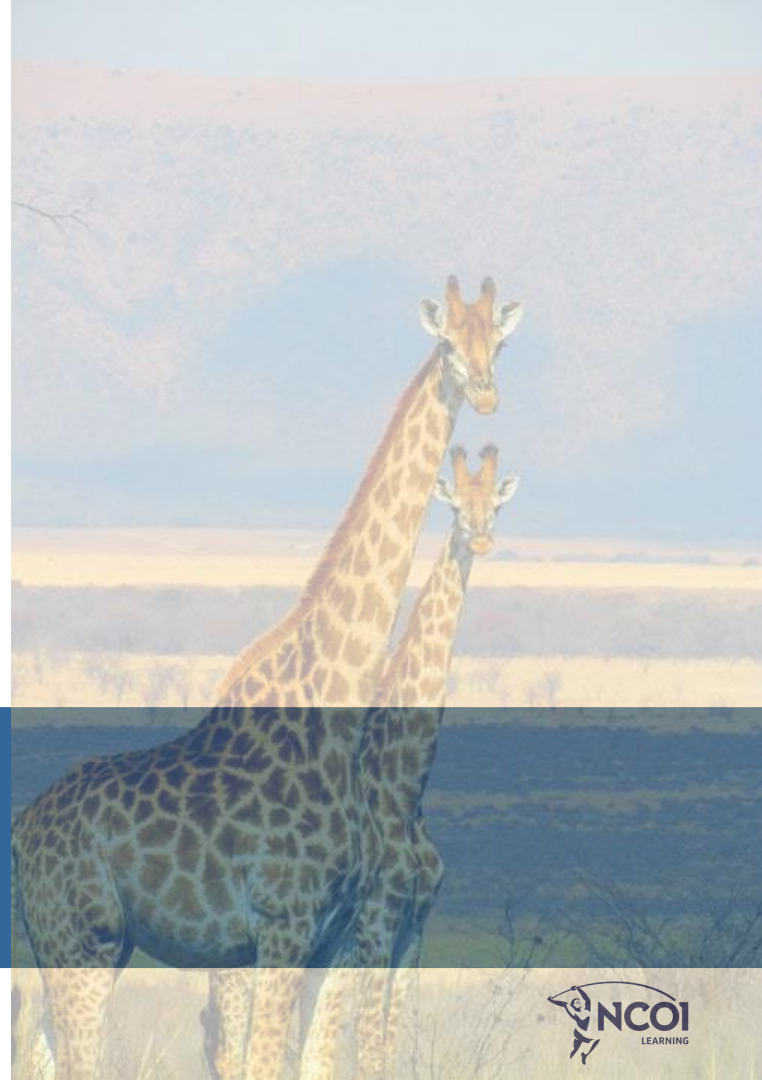
Verandermanagement

Leiderschapsontwikkeling

Team coaching

Individuele coaching

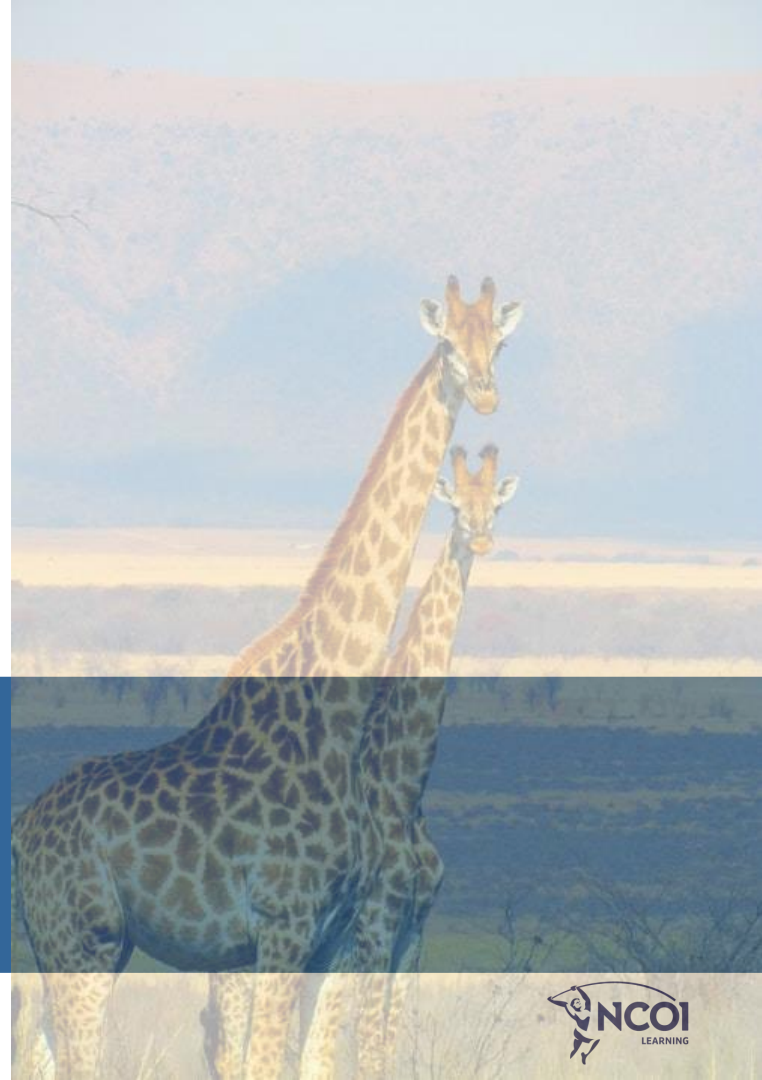
*Wat kan het opleveren om vlotter
om te gaan
met moeilijke gesprekken?*



A man with a beard and a blue sweater is holding a banana in his right hand, pointing it towards the camera. He is smiling and winking with his left eye. The background is a soft, out-of-focus light blue and white. A dark blue horizontal bar is overlaid across the middle of the image, containing the text 'Waarom banana?'.

Waarom banana?

Waarom giraf?



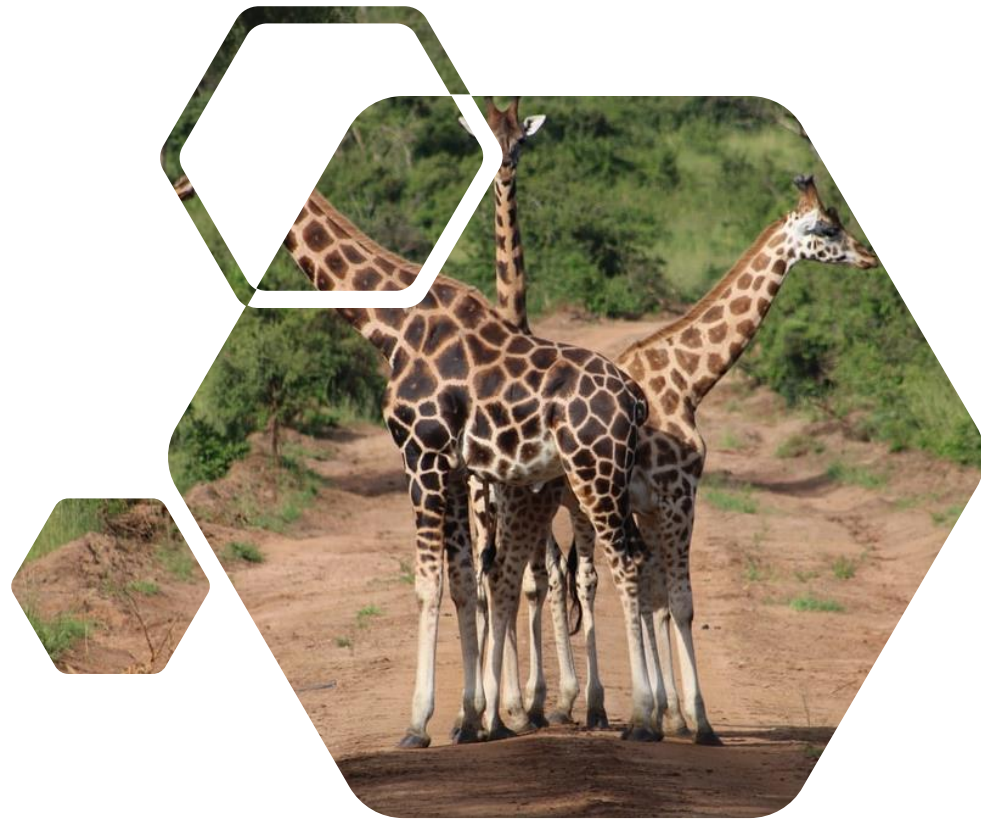
Menselijk blijven bij moeilijke gesprekken

Geweldloos of verbindend

Ontwikkeld door Marshall Rosenberg

Meer dan een techniek

Wijze van communicatie en in relatie zijn



DE RYCK CONSULTING
FROM THE INSIDE OUT





Wat ... ik?



Waarom zo
moeilijk?

Je weet het,
en toch ...

| Welke herken jij? |

*Niet goed genoeg
Bang afwijzing, er niet bij horen
Angst iets of iemand te verliezen
Angst geen liefde te krijgen*

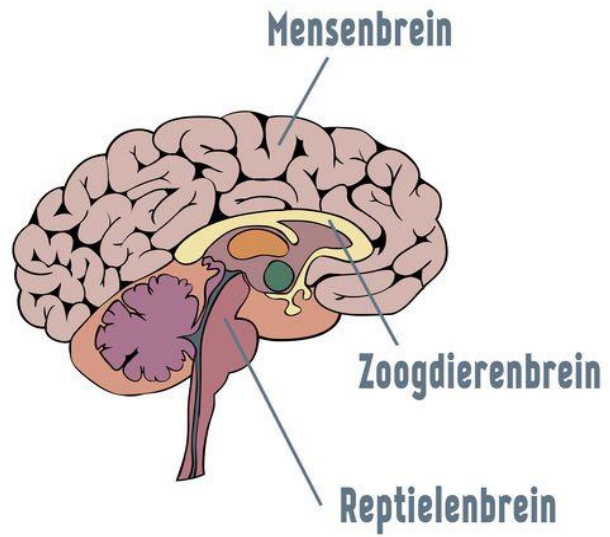


Amygdala
Hijack



| Niet levensbedreiglijke situaties |







Wees je
amygdala
voor

Ken je gevoelige
snaar of trigger

An iceberg floats in the ocean. The visible tip is a jagged, white ice formation. Below the waterline, a large, crumpled, translucent blue plastic bag is submerged, representing the hidden part of the iceberg. A white line separates the water above from the water below.

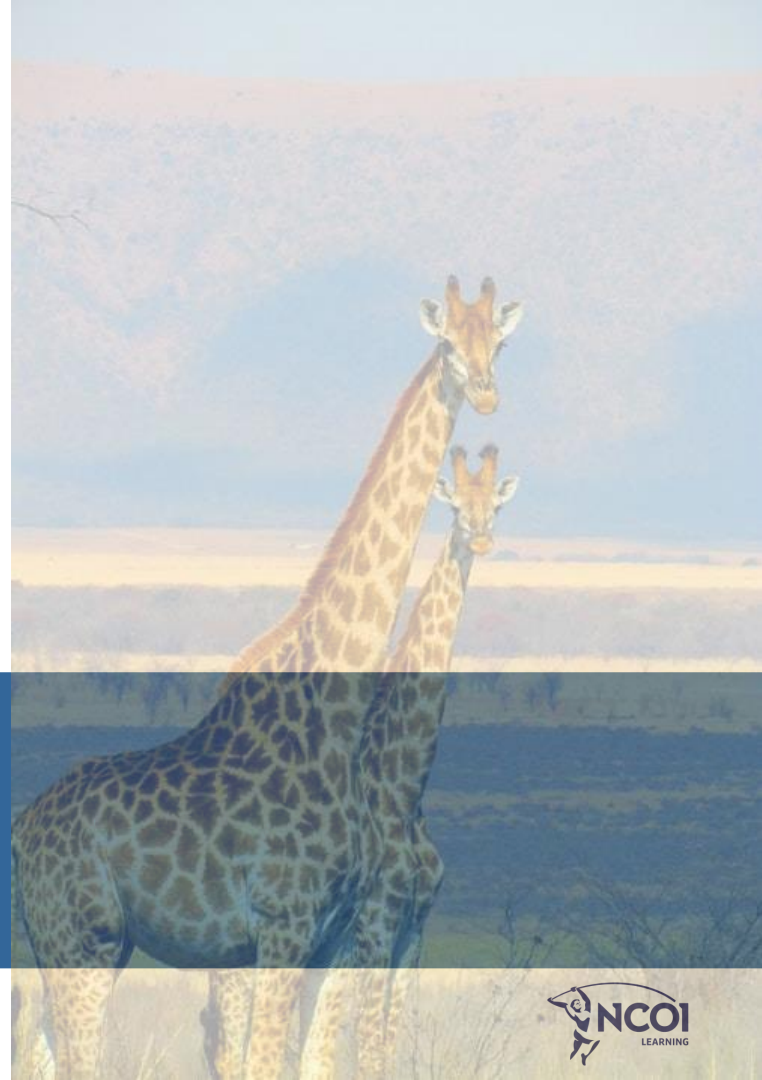
Laat waterlijn zakken !

Gedrag
Welles – nietes
Gelijk – geen gelijk

Wat voel je?
Wat denk je?
Wat zijn je behoeften?

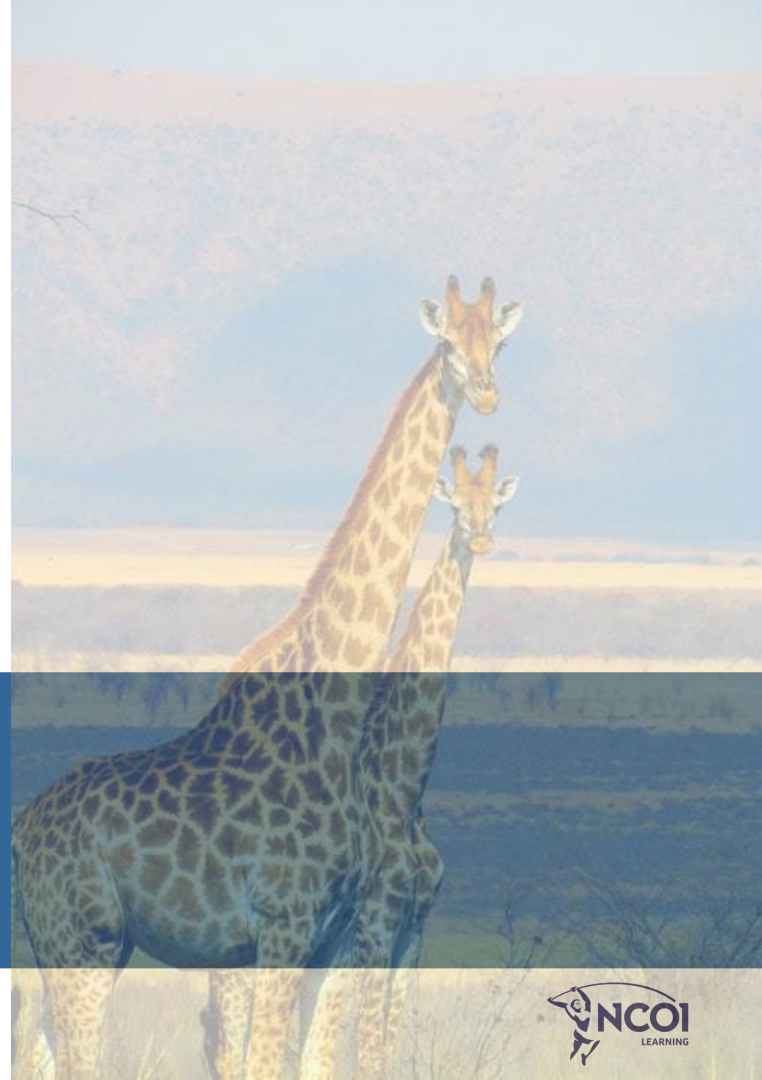
| Verbindende communicatie |

1. Voorwaarden
2. 4 stappen model



| Verbindende communicatie |

1. Voorwaarden
2. 4 stappen model



| 2x ja |

2

1. Wil je relatie met deze persoon behouden?
2. Ben je bereid je in te leven in de anderen?



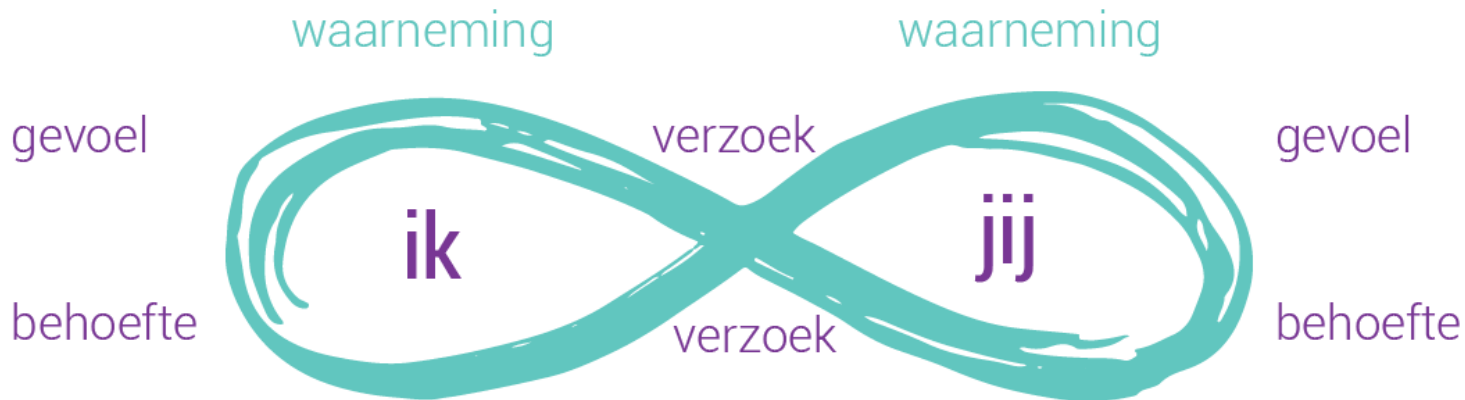
| Even-waardigheid |

EERLIJK UITEN

Duidelijk uiten hoe het voor JOU is,
zonder te oordelen & verwijten

EMPATHISCH LUISTEREN

Met aandacht bij de ANDERE zonder
te oordelen & verwijten





Praat
vanuit
jezelf

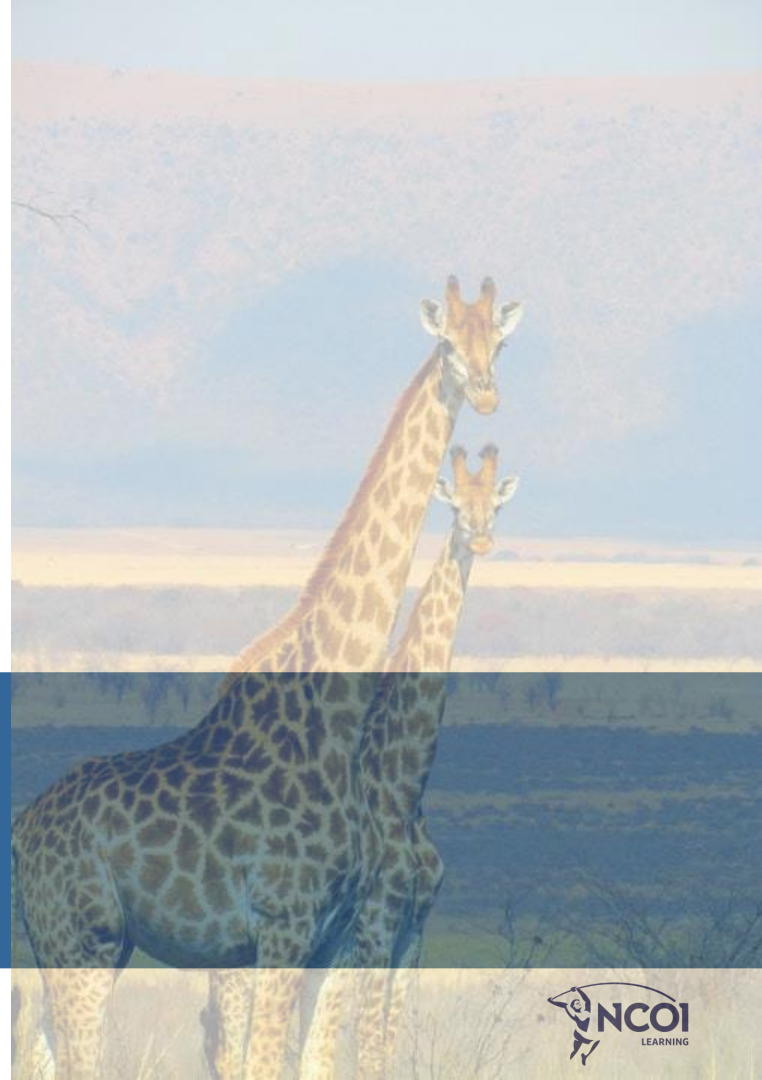
‘ik’

*Praat niet
met
reptielen*



| Verbindende communicatie |

1. Voorwaarden
2. 4 stappen model



| Het geweldloze gesprek in 4 stappen |



1. Waarnemen zonder oordelen
[ik zie, ik hoor...]

2. Uit je gevoelens
[ik voel me daarbij...]

3. Uit je behoeften
[ik voel me...
omdat ik behoefte aan...]

3. Verzoek van je behoeften
[hoe is het voor jou om...]

1. Waarneming



Ik hoor je
zeggen...

Ik zie ...

Feitelijk

Zonder oordeel,
verwijt,
interpretatie

2. Gevoel



Een signaal van een (on)vervulde behoefte

EMOTIONELE WOORDENSCHAT





GEVOELEN ALS BEHOEFTE NIET VERVULD ZIJN

ONRUSTIG

ONGEMAKKELIJK
IN TWEESTRJD
BESLUITeloos
ZORGELIJK
VERONTRUST
RUSTeloos
ONGEDULDIG

GESPANNEN

ZENUWACHTIG
ONGEDULDIG
RADELOOS
OVERSTUUR
WANHOPIG

GEERGERD

GEIRRITEERD
GEFRUSTREERD
GEPRIKKELD
HUMEURIG
NORS
PRIKKELBAAR

KWAAD

WOEDEND
RAZEND
ZIEDEND
FURIEUS

ONTEVREDEN

VERVELEND
ONTSTEMD
BELABBERD
ONGELUKKIG

BANG

ONGERUST/BEZORGD
BEVREESD
ANGSTIG/DOODSBANG
VERSCHRIKT/VERSTEEND
IN PANIEK

VERBAZING

VERRAST
GESCHROKKEN
VERONTWAARDIGD
VERBIJSTERD
VERBOLGEN
GESCHOKT
OVERWELDIGD
PERPLEX/ONTHUTST

NIET BETROKKEN

VERVEELD
ONGEINTERESSEERD
APATHISCH/ GEVOELLOOS
GELATEN
ONVERSCHILLIG
TERUGGETROKKEN
AFWEZIG
AFSTANDELIJK
VERVREEMD/KOEL/KOUD
VERDOOFD

OPGELATEN

ONHANDIG
GEGENEERD
WAARDELOOS
HOPELOOS
SCHULDIG

VERWARD

VAN STREEK
VAN DE KAART
CHAOTISCH
VERLOREN

ACHTERDOCHTIG

OP MIJN HOEDE
WANTROUWIG
WEIGERACHTIG
SCEPTISCH

AFKEER

ONTZET
GESCHOKT
AESCHUW
WALGING
VERACHTING

TREURIG

BEDRUKT
WEEMOEDIG
BEDROEFD
VERDIETIG

KWETSBAAR

BREEKBAAR
LICHTGERAAKT
MACHTELOOS
ONZEKER
VERLEGEN
WANKEL
HULPELOOS
ONVEILIG

ONTGOOCHELD

TELEURGESTELD
ONTMOEDIGD
GEDESILLUSIONEERD
TENEERGEFLAGEN
HOPELOOS

DEPRESSIEF

MOEDELOOS
NEERSLACHTIG
SOMBER
PESSIMISTISCH

VERSLAGEN

ALLEEN
EENZAAM

GEVOELEN ALS BEHOEFTE WEL VERVULD ZIJN

GELUKKIG

ONTSPANNEN
RUSTIG
KALM
VOLDAAAN
COMFORTABEL
OP MIJN GEMAK
VEILIG
VRIJ

TEVREDEN

VREDIG
VERVULD
BEVREDIGD
ONBEZORGD
OPGELUCHT
KALM
SEREEN

VROLIJK

BLIJ/DOLBLIJ
OPGEWEKT
OPGETOGEN
VERHEUGD
VREUGDEVOL
GEAMUSEERD

OPGEWEKT

PRETTIG
HEERLIJK
ONBEKOMMERD
OPGETOGEN
OPGEBOERD
VERFRIST
GEANIMEERD
VOORTREFFELIJK

WAKKER

WAAKZAAM
ALERT

ENTHOUSIAST

GEWELDIG
ENERGIEK
BRUISEND/ONTSTUIMIG
SPRANKELEND
LEVENDIG
AVONTUURLIJK
GRETIG
JEUGDIG

UITBUNDIG

UITGELATEN
TRIOMFANTELIJK
HARTSTOCHTELIJK
EXTATISCH/VERRUKT
VURIG
STRALEND

ZELFVERZEKERD

VOL VERTROUWEN
BEWUST
ZEKER
VASTBERADEN
ONVERSTOORBAAR
KRACHTIG/VERSTERKT
TROTS/FIER
NUTTIG
ZELFVOLDAAAN
COOL

HOOPVOL

OPTIMISTISCH
MOEDIG
VERWACHTINGSVOL
VERLANGEND

HARTELIJK

WARM
OPEN(HARTIG)
LIEFDEVOL

GESTIMULEERD

GEPASSIONEERD
BEZIELD
GLORIEUS/LYRISCH
GEINSPIREERD
GEPRIKKELD
OPGEWONDEN

VERWONDERD

VERBAASD
VERRAST
ONDER DE INDRUK
GEINTRIGEERD
GEFASCINEERD
VERBIJSTERD
ADEMLOOS/VERBLUFT

BETROKKEN

VERBONDEN
OPEN
ONTVANKELIJK
GEOEID
AANDACHTIG
GEINTERESSEERD
NIEUWSGIERIG

ONTROERD

GERAAKT
ZACHTMOEDIG
GEVOELIG
INTENS
BREEKBAAR
SENTIMENTEEL
STIL

DANKBAAR

ERKENTELIJK
WAARDERING
TOEGENEGEN

DE ROL VAN GEVOELEN
FROM THE INSIDE

3. Behoefte

iets dat je graag wil/ nodig hebt



A close-up photograph of a man's face, slightly out of focus, with his right hand pointing his index finger directly at the viewer. He has a serious, intense expression. He is wearing a light blue button-down shirt. The background is plain white.

*Je verwachting
bij de andere
leggen*



Persoonlijk leiderschap

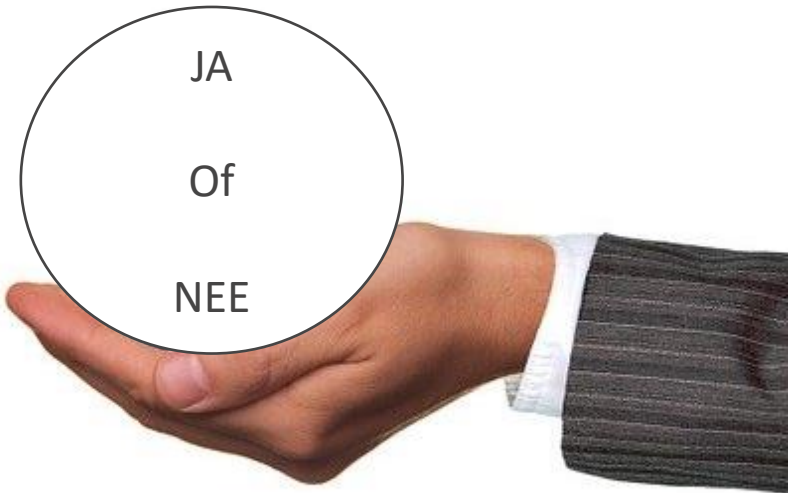
A close-up photograph of a person's hands firmly gripping a wooden ship's steering wheel. The wheel is made of light-colored wood with metal bolts. The background is a bright, slightly hazy sky, suggesting a sunny day at sea. The overall tone is positive and motivational.

Wil je zelf sturen?
Wil je zelf invloed & controle?

4. Verzoek



Wil je ...
Hoe is het
... voor jou
om ...



JA
Of
NEE





*Als je geen 'neen'
wil horen ...*

Dan is het geen verzoek

Dan is het een eis !



*‘Je mag me gerust vertellen
wat ik wel of niet deed,
en ook wat je ervan vindt,
maar haal beide niet door elkaar’*



Erika De Ryck

HR Consultant | Team coaching | Leadership Development



DE RYCK CONSULTING
FROM THE INSIDE OUT

Geïnspireerd?



Thank you for your attention!

Team NCOI

Questions?

 015/79.16.30

 team@ncoi.be

 www.ncoi.be



DE RYCK CONSULTING
FROM THE INSIDE OUT