Geweldloze Communicatie

In deze training ontdek je de geheimen van geweldloze communicatie en leer je een win-winsituatie te creëren bij conflicterende belangen.



Merk je dat je bij sommige gesprekken steeds in dezelfde negatieve spiraal vervalt waar je maar niet uitkomt? Vind je het lastig om een win-winsituatie te creëren bij conflicterende belangen? In deze training ontdek je de geheimen van Geweldloze Communicatie. Door oog te hebben voor zowel jouw eigen behoeften als die van de ander los je elke situatie samen op, zonder oordeel of verwijt. Je communiceert vanuit de intentie om te verbinden en je gesprekken zijn veel constructiever. Je haalt het beste uit je relaties met anderen en je komt vanuit nieuwe perspectieven tot breed gedragen oplossingen.

Kenmerken

Studieduur	1 maand
Investering	€ 1.595,-
Aantal locaties	11

Unieke voordelen

- ✓ Ideale combinatie van theorie en oefenen
- ✓ Uitgebreide aandacht voor het formuleren van jouw persoonlijke leerpunten

Resultaat

- ✓ Je bespreekt lastige situaties zonder oordeel of verwijt
- ✓ Je blijft dichtbij jezelf in gesprek met anderen
- ✓ Je vertaalt je wensen en behoeften in heldere verzoeken
- ✓ Je stelt open en empathische vragen om belangen van de ander te achterhalen
- ✓ Je komt tot gezamenlijk gedragen oplossingen door in te spelen op behoeften
- ✓ Je communiceert verbindend en haalt hierdoor verrassend effectieve resultaten

Doelgroep

De training Geweldloze Communicatie is voor iedereen die het beste uit relaties met anderen wil halen. Je wilt je sterk voelen in situaties waarin onderhandelen en bemiddeling moet resulteren in de beste uitkomst voor beide partijen. Je krijgt weleens te maken met conflicten in de persoonlijke en zakelijke sfeer en wilt hier op een constructieve manier mee omgaan.

Programma

Dag 1: Kennismaking: diepere achtergrond en relevantie van Geweldloze Communicatie

- Persoonlijk leerpad vaststellen: wat gaat geweldloze communicatie jou brengen?
- Doorgronden: het model van Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg
- Toepassen: communiceren vanuit waarneming, gevoel en behoefte

Dag 2: Verdieping: empathie als de sleutel naar verbindende communicatie

- Basishouding: empathie als uitgangspunt richting jezelf en anderen
- Onderliggende behoeften achterhalen: open en empathisch luisteren
- Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gevoel: verwachtingen omzetten naar verzoeken

Dag 3: Lastige situaties: hoe blijf je geweldloos communiceren als het moeilijk wordt?

- Van jakhals naar giraf: creëer verbinding in conflictsituaties
- Verbindend onderhandelen: zoeken naar win-winsituaties in plaats van het compromis
- Persoonlijk actieplan: hoe blijf je duurzaam vanuit verbinding communiceren?

Studiewijze

Intake

Voorafgaand aan de training vul je een schriftelijk intakeformulier in waarin je een aantal vragen beantwoordt gericht op jouw persoonlijke situatie. Deze vragen helpen je om jouw ontwikkeldoel helder te omschrijven.

Ervaren trainers

Een ervaren docent begeleidt de klassikale bijeenkomsten waarbij jouw leerbehoefte centraal staat. Je trainer is een vakexpert, maar bovenal je persoonlijke coach.

Blended learning

Bij ICM geloven we in blended leren, waarbij online leren het klassikaal leren versterkt. Doordat je vooraf kennis opdoet blijft er tijdens een klassikale bijeenkomst meer tijd over om te leren van elkaar.

Je omgeving betrekken

We laten niets aan het toeval over. Wij geloven in observeerbare gedragsverandering. Je ontwikkelt je zichtbaar en vraagt gericht feedback in je directe werkomgeving. Je collega's zien jouw werk verbeteren en je merkt dat je werk meer effect heeft.

ICM certificaat

Heb je de gehele training gevolgd, dan ontvang je het ICM-certificaat.

Plaats & data

De training is van 9:30 tot 17:00 uur en omvat 3 bijeenkomsten. In totaal duurt de training één maand. Tevens is deze training volledig online te volgen via de Virtual Classroom.

De training wordt verzorgd in Amsterdam, Arnhem, Breda, Den Bosch, Den Haag, Eindhoven, Groningen, Online Virtual Classroom, Rotterdam, Utrecht en Zwolle.

dec 2026	do 17-12	do 07-01	do 21-01
feb 2027	di 09-02	di 02-03	di 16-03
feb 2027	vr 12-02	vr 05-03	vr 19-03
apr 2027	ma 05-04	ma 19-04	ma 03-05
apr 2027	do 08-04	do 22-04	do 13-05
jun 2027	di 01-06	di 15-06	di 29-06
jun 2027	vr 04-06	vr 18-06	vr 02-07
okt 2027	ma 11-10	ma 01-11	ma 15-11
okt 2027	do 14-10	do 04-11	do 18-11
dec 2027	di 07-12	di 21-12	di 11-01
dec 2027	vr 10-12	vr 24-12	vr 14-01
feb 2028	ma 14-02	ma 06-03	ma 20-03
feb 2028	do 17-02	do 09-03	do 23-03
apr 2028	di 18-04	di 09-05	di 23-05
apr 2028	vr 21-04	vr 12-05	vr 26-05

Investering

De investering bedraagt € 1.595,-.

Dit bedrag is excl. € 57,50 per dag voor het dagarrangement of € 25,00 per avond voor het avondarrangement. Dit zijn kosten voor het gebruik van de accommodatie, koffie/thee/frisdrank en (bij het dagarrangement) een uitgebreide lunch. Voor online bijeenkomsten rekenen we uiteraard geen arrangementskosten.

Btw

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Je betaalt in dat geval 10% bovenop de investeringsprijs.

Meer informatie

Financiering

Voor zowel werkgevers als particulieren zijn er voor het volgen van scholing diverse financieringsmogelijkheden en subsidies.

Meer informatie

Mogelijkheden vanuit je werkgever

Veel werkgevers hebben een opleidingsbudget waarmee medewerkers zich kunnen ontwikkelen en kunnen doorgroeien in hun carrière. Je kunt nagaan wat de mogelijkheden zijn binnen jouw organisatie door je arbeidsvoorwaarden erop na te slaan of door dit na te vragen bij je leidinggevende of HR.

Factuur

De factuur van deze cursus wordt na de eerste bijeenkomst verstuurd. Wil je de factuur eerder ontvangen? Je kunt dit aangeven in het opmerkingenveld bij jouw inschrijving.

Advies

Voor meer informatie en inschrijving kijk op:

https://www.icm.nl/opleidingen-en-trainingen/communicatievaardigheden/geweldloze-communicatie/

Of bel 030 – 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.