

Cursus
Geweldloze communicatie: Empathie en innerlijke helderheid
Basis 2

PROGRAMMA

Dag 1

- 09.15 Ontvangst en inschrijving
- 09.30 Wat willen we anders kunnen?
- 10.00 Theorie empathie
- 10.15 Gewoonte-reacties, valkuilen voor empathie
- 10.30 Oefenen met bewustwording gewoontegedrag
- 11.30 Luisteren om of luisteren naar? Inzichten in interafhankelijkheid en het belang van vrije ruimte
- 12.00 Empathie vs defensie fysiek ervaren
- 12.30 Oefening Dare to Dream, wandeling in 2 tallen
- 13.00 Lunch
- 14.00 Theorie/demo bewust keuzes maken
- 14.15 Oefening bewust keuzes maken
- 16.00 Oefening empathisch luisteren deel 1
- 16.30 Vragen en afronding
- 17.00 Einde

Dag 2

- 09.30 Wat staat in de weg?
- 10.00 Woorden vinden, oefening in 'nieuwe' taal in 3 tallen
- 11.45 Oefening empathisch luisteren deel 2
- 12.30 Lunch
- 14.00 Een GC dialoog in de praktijk, verdieping
- 16.15 Empathie bij triggers, fysieke oefening
- 16.40 Feedback en vragen
- 17.00 Einde