

Rondpunt, verbinding als het vierkant draait



INSPIRATIESESSIE

Hoe jezelf eerlijk uiten en de ander empathie tonen?

“Je onderbreekt me voortdurend. Typisch, dat doe je altijd. Je denkt alleen aan jezelf.” Als er spanning in de lucht hangt, vervallen we snel in oordelen of verwijten. Jammer. Want achter die scherpe woorden schuilt vooral het verlangen om begrepen te worden. Om erkend te worden voor wat je voelt. Want hoe heerlijk is het, wanneer anderen rekening houden met je behoeften. Toch?

Wel, zet je schrap, want tijdens onze inspiratiesessie verken je de vier straten van het rondpunt. Eindbestemming in de gps?

Wederzijds begrip en verbindende communicatie. We laten de eigenzinnige jakhals in jou een versnelling terugschakelen, en zetten vooral je innerlijke giraf aan het stuur, die eerlijk zijn gevoelens uit. Die de ander écht wil begrijpen. Een bewogen rit?

Zeker. Maar ook zovele inzichten en tips rijker. Tips die goesting geven om verbindend te communiceren. Met als gevolg minder conflicten, meer innerlijke rust en een aangename werksfeer.

LENGTE

1,5 uur (zonder pauze) of 3 uur (met pauze)

AANTAL TOEHOORDERS

van 10 tot en met 500

TAAL

Nederlands, Frans of Engels

SFEER

rustig ————— ●———— uitbundig

gemoedelijk ————— ●———— confronterend

focus op mindset ————— ●———— focus op gedrag

LEERDOELEN

Dit leer je tijdens een sessie van 1,5 u 3 u

Dat ieder mens verbinding nodig heeft. We willen allemaal gezien, gehoord, erkend en begrepen worden.	✓	✓
De kenmerken van je innerlijke jakhals: hij is probleemgericht, denkt vooral aan zichzelf en wil zijn gelijk halen.	✓	✓
De eigenschappen van je innerlijke giraf: hij is oplossingsgericht, houdt rekening met anderen en streeft naar verbinding.	✓	✓
Wat jouw jakhalsgehalte is. Het wordt berekend met tien vragen uit de jakhalstest.		✓
Dat je het snelst verbinding krijgt als je eerst de ander tracht te begrijpen en dan pas begrepen wil worden	✓	✓
Dat de mate waarin je in staat bent om verbindend te communiceren samenhangt met je draagkracht.		✓
Dat het rondpunt uit vier straten bestaat: waarneming, gevoel, behoefte en verzoek.	✓	✓
Hoe je empathisch reageert.		✓
Hoe je een concreet verzoek doet, i.p.v. vaag te zijn of iets te eisen.		✓

imboorling

Regenboog 5, 9090 Melle, België
T. +32 9 278 85 11
info@imboorling.be
www.imboorling.be

