



Trainer: Monie Doodeman

Geweldloze Communicatie

voor kleur en verbinding



Op het moment dat ik in contact kwam met Geweldloze Communicatie wist ik: dit is wat ik al die tijd gemist heb. Van jongs af aan probeerde ik al mensen bij elkaar te brengen. Ook later in mijn leven verbaasde ik me erover hoe mensen langs elkaar heen kunnen praten. Ik kon er maar niet de vinger op leggen waar het mis ging en het frustreerde me dat ik er geen oplossing voor vond.

Met Geweldloze Communicatie had ik ineens de tools in handen om mensen bij elkaar te brengen. Sinds 2007 geef ik trainingen Geweldloze Communicatie en in 2010 ben ik gecertificeerd door het Center for Nonviolent Communication.

Wil jij bewuster worden van jouw communicatie en ontdekken hoe je je meer kunt verbinden met jezelf en de mensen om je heen? Je bent welkom op een van mijn trainingen!



06-10867091

info@communicerenvanuitjehart.nl

www.communicerenvanuitjehart.nl



Agenda 2025/2026

Basis twee daagse: 2025: 22 & 23 nov

2026: 10 & 11 jan, 2 & 3 mei, 12 & 13 sep

GC Zoom café: 2025: 3 nov, 1 dec 2025

2026: 12 jan, 16 febr, 16 mrt, 13 apr, 11 mei, 7 sep, 5 okt
2 nov, 7 dec

Verdieping: De angel uit boosheid halen 2026: 28 febr, 14 okt

De kracht van empathie 2025: 1 nov 2025 / 2026: 31 okt

**Wil jij je zo uiten
dat je je eigen kleur laat zien
en echt gehoord wordt?**



**Volg een training
Geweldloze Communicatie
en leer te communiceren
vanuit je hart.**

Iedereen wil gehoord worden.

Toch zijn er van die situaties waarin je je niet begrepen voelt, het idee hebt dat de ander je niet serieus neemt of je aanvalt. Momenten waarop het je niet lukt om je zo te uiten dat overkomt wat je wilt zeggen. Momenten waarop je niet weet hoe je kan reageren als de ander je iets verwijt of juist helemaal niks meer zegt. Momenten waarop je dichtklapt en het contact vastloopt.

Je kunt daar zelf iets aan doen.

Hoe mooi zou het zijn als je echt gehoord wordt. Als je in contact kunt blijven met de ander in plaats van je terug te trekken of te gaan verwijten. Als je rustig kunt luisteren en je eigen oordelen even los kunt laten. Als er nieuwsgierigheid ontstaat naar wat jullie beweegt. Als er meer harmonie is en je weer verbinding voelt met je collega's, partner of kinderen.

‘We houden altijd de vrijheid om onze houding te kiezen.’

Victor Frankl

Hoe helpt Geweldloze Communicatie?

Geweldloze Communicatie helpt je om op een open manier, vanuit je hart, de verbinding aan te gaan. Niet alleen met de ander, maar ook met jezelf. Het biedt je de tools om te luisteren naar de behoeften die verscholen liggen onder een oordeel. Het helpt je om jezelf te laten horen en je eigen kleur te laten zien.

Kennismaken met Geweldloze Communicatie

Je kan kennismaken met Geweldloze Communicatie door een twee daagse basis-training te volgen. Je leert de basisprincipes en wordt je bewust van wat je anders kan doen in jouw communicatie. Je gaat aan de slag met jouw eigen situaties en hebt volop tijd om zelf te oefenen.

Geweldloze Communicatie Zoom café

Online kennis maken of je vaardigheden vergroten kan via het GC Zoom café. Elke keer een ander thema. Laagdrempelig vanuit je eigen thuissituatie.

Vervolgtrainingen Geweldloze Communicatie

De basisprincipes van Geweldloze Communicatie zijn makkelijk te leren. De praktijk vergt oefening. In de verdiepingstrainingen kan je in een veilige omgeving met anderen oefenen. Er zijn verschillende mogelijkheden. Op de website vind je alle informatie.

Individuele ondersteuning

Sommige momenten in je leven vragen om daar wat langer bij stil te staan. Geweldloze Communicatie geeft je de mogelijkheid om op een andere manier naar de situatie te kijken. In een één op één setting kan je de rust en de veiligheid ervaren om dit te gaan doen. Doordat je 1 uur alle aandacht krijgt, kom je in contact met waar het jou om gaat. Zo kom je tot nieuwe inzichten en zie je vervolgstappen die daarvoor nog niet helder waren.

In-company trainingen

Wil je binnen jouw bedrijf of met jouw team aan de slag met Geweldloze Communicatie? Neem contact op om de mogelijkheden te bespreken.

Trainingen Geweldloze Communicatie

De open trainingen zijn in De Bilt. Ik hou de groepen klein zodat er veel ruimte is voor ieders inbreng. Meld je aan via:

www.communicerenvanuitjehart.nl

06-10867091

info@communicerenvanuitjehart.nl