

20^e PPS congres Utrecht

To hear the yes behind the no

Accent Mediation

30-09-2022

Enemy images are the main reason
conflicts don't get resolved

Marshall Rosenberg



Programma

- Het masker
- De dramadriehoek ombuigen
- Geweldloze communicatie
- Hoe ga ik zelf met een conflict om?
- Plenaire uitwisseling



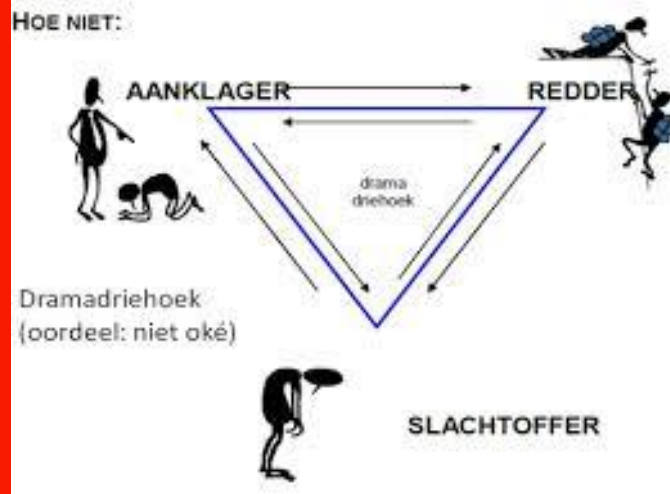
Het masker

Premisse: Ieder mens handelt vanuit een zuivere intentie, maar die zien we niet altijd. Dat heeft te maken met:

- Kwetsbaarheid
- Veiligheid
- Aanwezige emoties
- Acceptatie als gesprekspartner
- Macht en onmacht



De dramadriehoek



Kantelen

DE DRAMADRIEHOEK



DE WINNAARDRIEHOEK



Geweldloze Verbindende communicatie

- In lastige situaties verbinding maken zodat álle behoeften kunnen worden gehoord en ingevuld.
- Contact maken met wat er in jezelf en in de ander leeft.
- Elkaar inspireren door te spreken vanuit het hart.



Geweldloze verbindende communicatie

Ons handelen zijn pogingen om onze behoeften te vervullen.
Dit kan door:

- Eerlijk uiten wat er in je omgaat
- Empathisch te luisteren naar wat er in de ander leeft
- Luisteren naar wat er in jezelf omgaat (zelfempathie)



Vier stappen

1. Waarnemen
2. Gevoel/emotie
3. Belangen/behoefte
4. Verzoeken



Hoe ga ik zelf met een conflict om ?

**Ontwar de knoop
oefening**



Ervaringen delen



Dank voor jullie aandacht



Vragen?