



VERBINDEND COMMUNICEREN VERANDERT JE LEVEN!

Evelien worstelde met de juiste toon bij de opvoeding van haar zoontjes, Leen had het moeilijk met conflicten in haar klas. Een verhelderende cursus betekende voor hen allebei een kantelpunt.

Evelien is mama van twee kinderen.

Hoe communiceerde je voor je de workshop Verbindend Communiceren volgde?

"Ik heb pedagogiek gestudeerd en dacht dat ik op de banken van de universiteit wel had geleerd hoe ik kinderen moest opvoeden. Niets bleek minder waar. Mijn zoontjes stelden me voor een grote uitdaging en ik deed wat ik dacht dat moest: ik strafte, beloonde, beschuldigde en had veel verwachtingen. Maar het werkte niet. Ook al voedde ik hen met veel liefde op, het bleek niet genoeg. Onze interactie voelde voor mij als een neerwaartse spiraal waarin ik mezelf en mijn kinderen niet gereset kreeg. Een aantasting van ons vertrouwen."

"Onlangs zei mijn oudste zoon: 'Ik ben blij dat jij met die kletsboek bent begonnen. Ons gezin is zoveel liever geworden.' Dat is voor mij de kers op de taart"

Wat is er nadien veranderd?

"Alles! Of toch heel veel. Tijdens de allereerste workshop die ik volgde, voelde ik onmiddellijk: dit klopt voor mij. Ik slopte alles wat ik hoorde op. Alsof er al ergens een zaadje in me zat dat plots licht en lucht kreeg waardoor het kon groeien. Maar deze nieuwe manier van communiceren toepassen was niet zo gemakkelijk. 35 jaar had ik op een niet echt verbindende manier gecommuniceerd en plots wilde ik dat veranderen. Liever nog gisteren dan vandaag. Dus ik oefende me te pletter en zoog

extra kennis op. Ik leerde mezelf beter kennen als mama maar ook als mens. Want zonder het te beseffen was ik een leven gaan leiden dat heel ver stond van mijn eigen behoeften. Via de stappen van Verbindende Communicatie leerde ik de signalen te voelen die mijn lijf me gaf. Ik kwam weer in verbinding met mezelf en stilaan lukte het me daardoor beter om opnieuw dichterbij mijn kinderen te komen. Ik leerde achter hun gedrag te zien wat zij nodig hadden, ik hield op met straffen en belonen en ik leerde verzoeken te formuleren in plaats van eisen te stellen. Ik ben nu bijna drie jaar aan het oefen-

nen en groeien. In het begin zeiden mijn zoontjes: 'Mama, jij doet raar. Doe maar weer gewoon.' Gelukkig hield ik vol. Onlangs zei mijn oudste zoon: 'Ik ben blij dat jij met die klets-koek bent begonnen. Ons gezin is zoveel liever geworden.' Dat is voor mij de kers op de taart. Ook zij voelen het verschil. Door Verbindende Communicatie werd mama-zijn voor mij meer mama-magie."

Waarom zou je anderen aanraden om deze workshop te volgen?

"Ik wens iedereen meer verbinding in zijn of haar leven toe. Het is heel verrijkend voor jezelf en voor de kwaliteit van de relatie met iedereen om je heen."

Volg de zoek- en groeitocht van Evelien Lombaert op haar Facebookpagina en via de Wordpressblog Mamamagie.

En nu jij!

Je kunt een inleidende vorming of een workshop voor gevorderden volgen. Wie graag een bad wil in Verbindend Communiceren en tijd wil nemen om het model te integreren, kan kiezen voor een residentiële tweedaagse.

- Inleidende **vorming** met vormingswerkers van KVLV
- **Workshop** 'Verbindend Communiceren kan je leren' voor wie er verder mee wil gaan. Reserveer een vormingswerker bij Zorg-Saam, 016/24 39 75 of via mail: aanvraag@zorgsaam.be
- **Residentiële tweedaagse** met Hilde Van Gool, trainer en coach Helder & Verbindend Communiceren.

Info via kvlv.be/verbindende-communicatie. Concrete data vind je op pagina 42.



Leen geeft Engels en Nederlands in de derde graad KSO en TSO.

Hoe communiceerde je voor je de workshop Verbindend Communiceren volgde?

"Op zich ben ik geen sociale knoeier. Praten met leerlingen en collega's lukt me goed en doorgaans heb ik met hen fijne contacten. Maar wat bij mij moeilijk ligt, zijn conflictsituaties zoals ruzie, een moeilijke opmerking, onbegrip of een misverstand. Ik reageer vaak te impulsief op een luide opmerking van een leerling bijvoorbeeld, maar soms zeg ik ook niets en krop ik alles op, om niemand te kwetsen. Voor de workshop Verbindend Communiceren had ik mijn reacties niet altijd onder controle, laat staan dat ik ze begreep. Want als ik te snel reageerde, had ik spijt en wanneer ik niets zei, bleef er een zeurende pijn achter waar ik wakker van lag."

Wat is er nadien veranderd?

"Ik beseft nu dat ik in zo'n conflict naar de andere vergat te kijken omdat ik snel geraakt was en veel persoonlijk nam. Mijn kwetsuur overheerste, maakte me blind voor de ander en ik had geen tools om daarmee om te gaan.

Nu weet ik dat strubbelingen pas op te lossen zijn als je rekening houdt met de ander. Dat is de basis voor verbinding. Bij een felle reactie of een moeilijke situatie vraag ik me altijd eerst af waarom die ander zo reageert. En bovendien probeer ik te benoemen wat ik zie gebeuren zonder de situatie te beoordelen. Ik sta dus nu eerder stil bij moeilijke situaties in plaats van verder te hollen of weg te lopen. Gek genoeg maakt deze kleine verandering een groot verschil in mijn gemoedsrust. Het resultaat is een poging tot verbinding waardoor vuurwerk uitblijft. Ik geef toe, het is niet altijd zaligmakend en soms loopt het nog

mis. Maar dat is niet erg, ik leer. Trouwens, ook een Nurofen helpt niet altijd tegen hoofdpijn."

Waarom zou je anderen aanraden om deze workshop te volgen?

"Omdat het zo eenvoudig is. De theorie is kinderspel, de praktijk vergt wat training. Het is immers een nieuwe omgangstaal die je jezelf eigen moet maken en hier knelt vaak het schoentje. Deze manier van praten hebben we nooit geleerd en daarom voelt oefenen in het begin wat artificieel aan. Maar je krijgt het met wat geduld echt wel onder de knie. Een tweede reden waarom ik het belangrijk vind, is dat ik geloof dat iedereen erbij gebaat zou zijn mochten we allemaal meer aandacht hebben voor onze gevoelens. Onze maatschappij is zo erg gericht op ratio en productiviteit. Mensen zouden gelukkiger zijn als er met meer openheid, verbinding en respect gecommuniceerd zou worden."

"Ik sta nu eerder stil bij moeilijke situaties in plaats van verder te hollen of weg te lopen. Het resultaat is een poging tot verbinding, waardoor vuurwerk uitblijft"



verbindend

Communiseren

Basiscursus Verbindende Communicatie

Wil je leren om voorbij frustratie en misverstanden tot een open dialoog te komen met anderen? Door te werken met de vier stappen - waarneming, gevoel, behoefte en verzoek - en de drie processen - zelf-empathie, eerlijk uiten en empathisch luisteren - van Verbindende Communicatie vind je hierop een antwoord. Deze methode is eenvoudig en meteen bruikbaar in KVLV, je gezin of op het werk.

Van vrijdag 17 januari '20 om 9 u tot zaterdag 18 januari '20 om 17 u in Drogen.
Meer info via kvlv.be/verbindendecommunicatie

Basiscursus Verbindende Communicatie met kinderen

In dit weekend is er ruimte en tijd om opnieuw te leren voelen en ervaren wat er in je leeft en beweegt. Je leert verwoorden wat voor jou van belang is om zo te kunnen communiceren met je kind(eren) op een verbindende en constructieve manier.

Van vrijdag 16 oktober '20 om 9 u tot zaterdag 17 oktober '20 om 17 u in Hoepertingen.
Meer info via kvlv.be/verbindendecommunicatie

Nú inschrijven!

Verbindende Communicatie: vervolgcursus

Wil jij je graag verdiepen en meer oefenen in de methode van Verbindend Communiceren? Volgde jij de basiscursus in KVLV of elders? Dan ben je deze maand welkom op deze tweedaagse!

Van vrijdag 15 november '19 om 9 u tot zaterdag 16 november '19 om 17 u in Kasteel Mariagaarde, Kasteelstraat 10, 3840 Hoepertingen (Borgloon).

Kostprijs:

In 2-persoonskamer: € 330, met KVLV-kaart: € 290

In 1-persoonskamer: € 346, met KVLV-kaart: € 306

Max. 16 deelnemers

Inschrijven via kvlv.be/verbindendecommunicatie

