



## Geweldloze Communicatie ervaren (oefening; een goed gesprek)

### Geweldloze communicatie – Marshall B. Rosenberg

Totale tijdsduur **40'**:

**0'** Instructie starten met de kennismaking met jakhals & giraffe:



De **giraffe** neemt waar, brengt zijn gevoelens onder woorden en benoemt zijn behoeften. De giraffe verstaat de kunst van empathisch luisteren en geweldloos communiceren.

De **jakhals** is competitief ingesteld. Dat blijkt uit het oordelen, bekritisieren, interpreteren, manipuleren, klagen en dwingend aanvallen. Ook is de jakhals bang om afgezonderd te zijn.

Indelen van de groep in 3 groepjes (minimaal 2 deelnemers per groep) met ieder 3 verschillende rollen:

1. **Facilitator of Change**: licht kort toe met wie recent een ingewikkeld gesprek gevoerd moest worden met welk doel.
  2. **Stakeholder**: leeft zich in de rol van stakeholder en gaat het gesprek aan.
  3. **Observator**: analyseert op intenties, emoties en communicatief gedrag (giraffe- versus jakhals-kenmerken).
- 5'** De **Facilitator of Change** vertelt in 5 minuten zijn groep een recent ingewikkeld gesprek. Geef hierin aan: doel van het gesprek; zijn rol; rol van de stakeholder; wat maakt dat hij ontevreden is over het resultaat.
- 10'** **Rollenspel 1: De casus leren kennen**. De **Facilitator of Change** en **Stakeholder** spelen in 5 minuten hoe het gesprek verloopt. De **Observator** noteert welk giraffe- en/of jakhals-kenmerken hij waarneemt.
- 15'** De **Observator** bespreekt wat hij heeft waargenomen. **Samen** formuleert de groep in 5 minuten **advies op basis van geweldloze communicatie**.
- 20'** **Rollenspel 2: De casus spelen op basis van het geformuleerde advies**, waarbij de inbrenger van de casus (de Facilitator of Change uit Rollenspel 1) het rollenspel observeert. De **Stakeholder** krijgt nu de rol van **Facilitator of Change** en de **Observator** speelt de rol van **Stakeholder**. Duur: 5 minuten.
- 25'** De groep evalueert kort (5') het resultaat: waar lukte het om als Facilitator of Change meer giraffe-vaardigheden in te zetten? Wat was het effect?
- 30'** **Plenaire terugkoppeling** van 10 minuten: wat heeft Geweldloze Communicatie te bieden aan praktijk van de Facilitator of Change?



## Geweldloze Communicatie ervaren

	Facilitator of Change		Stakeholder	
	Giraffe-kenmerken	Jakhals-kenmerken	Giraffe-kenmerken	Jakhals-kenmerken
<b>Waarneming</b>				
<b>Gevoelens</b>				
<b>Behoeften</b>				
<b>Verzoek</b>				
<b>Advies</b>				