

GOED TOEPASBAAR OP  
HET WERK EN PRIVÉ.  
LEUKE AFWISSELENDE DAG!

NIET ALLEEN GOED VOOR  
OMGAAN MET CONFLICTEN.  
IN AL MIJN RELATIES  
MEER HARMONIE EN  
DIEPGANG GEKREGEN.

WEDERZIJDS RESPECT  
EN SAMENWERKING  
WORDEN HERSTELD.  
FIJNE TOOLS!

AMETHIST



Developing People

Omggaan met Conflicten

### **Waarom zou je deze training volgen?**

Omdat het leven te kort en te mooi is om conflicten te hebben en om in een ruzieachtige of vijandige sfeer met elkaar om te gaan.

Omdat conflicten veel gemakkelijker te voorkomen en op te lossen zijn dan men denkt, het is in feite kinderlijk eenvoudig. Er zijn maar een paar ingrediënten voor nodig. Ondanks dat het eenvoudig is, vinden we het vaak wel moeilijk. Maar als je eenmaal over je ego heengestapt bent, is het niet moeilijk meer en creëer je met plezier harmonie in je relaties.

### **Wat is eigenlijk een conflict?**

Een conflict is een meningsverschil waarbij we akelig en lelijk met elkaar omgaan. Elkaar aan het bestrijden zijn. Willen winnen ten koste van de ander. De ander moet dus verliezen en daar gaan we dan voor. Het ontstaat vaak als één van de twee, of beide partijen zich niet gehoord voelen. Je zou ook constructief met elkaar om kunnen gaan als je een meningsverschil hebt. Maar hoe doe je dat? En bovendien: waarom moet ik altijd toegeven? Die ander zat toch fout? Tja, hoe los je dát op?!

### **Hoe ga jij nu om met conflicten?**

Maak je je heel boos? Of delf je het onderspit en grom je stilletjes in je baard? Gooi je olie op het vuur? Of probeer je tevergeefs vrede te stichten? Iedereen heeft zo zijn eigen manier. Als jouw manier niet tot voldoende resultaat leidt, dan is deze training iets voor jou! In de training leer je wat je kunt doen, zodat er geen conflict ontstaat en je het in harmonie met elkaar oneens kunt zijn.

Ook leer je wat te doen als er al een conflict ontstaan is. Hoe je weer terugkomt bij harmonie, zonder dat één van de twee hoeft toe te geven of het onderspit delft. We maken hierbij o.a. gebruik van Vragend Luisteren en de 6 principes uit de Japanse vechtsport Aikido. Je kracht niet gebruiken om de ander te laten verliezen, maar om jezelf *niet* te laten verliezen. Dat klinkt raar, dat is toch hetzelfde? Nee. Dat is iets heel anders. En hoe dat precies zit, leer je in de training.

### **Resultaten**

Resultaat is dat je naast elkaar komt te staan in plaats van tegenover elkaar, zonder dat je je standpunt hoeft op te geven.

Je herstelt de harmonie en lost het conflict op, met respect voor elkaars standpunt en met een oplossing die voor beide werkt. Dat leren we uit aikido.

*Aaikido is een Japanse krijgskunst ontwikkeld door Morihei Ueshiba. Letterlijk betekent Aaikido: het pad van energie in harmonie. Je zou kunnen zeggen dat je je oefent in het harmonieus oplossen van een probleem.*

### **Het resultaat is bijzonder**

- De ander voelt zich gehoord en begrepen.
- Emoties vloeien af. Boosheid zakt en lost op, verdriet wordt geuit en lost op, opwinding wordt rust, etc.
- Impopulaire beslissingen en kritiek worden gemakkelijker geaccepteerd.
- Discussies worden samenwerking en interesse.
- Conflicten worden voorkomen.
- Conflicten lossen op.
- Op deze manier leer je van alles, over het leven, over je gesprekspartner, over standpunten en onderwerpen die je nog niet kende.
- Je relaties verdiepen zich.
- Verstoorde relaties worden hersteld.
- Het risico dat je loopt, is dat je soms je mening wijzigt. Misschien is dat geen risico, maar een voordeel.

### **Duur**

Een avond en een dag.

### **Programma avond**

- Introductie en uitleg techniek vragend luisteren.
- Toepassen techniek vragend luisteren.
- Aansluitend is er deze avond een introductie van de training Communicatie en Sociale Gedragstijlen.

### **Programma dag**

- Conflicten voorkomen door middel van communicatie: techniek Vragend Luisteren toepassen.
- De theorie: definitie en verloop van een conflict, verschillende soorten agressie.
- Het de-escalerende effect van aikidoprincipes
- Toepassen van aikido principes.

- Aikido vertaald naar verbale communicatie.
- De toepassing: hoe de-escalereer je?
- Oefenen in uitstekend luisteren en de-escaleren.

### **Werkvormen**

Gedurende de gehele training wordt uitgegaan van ervaringsleren. Eens gedaan, nooit vergeten. Dit in tegenstelling tot theoretisch leren, dat alleen onthouden kan worden door de kracht van de herhaling. Zodra deze er niet (meer) is, wordt het geleerde al snel weer vergeten. Om uit ervaring te kunnen leren is het nodig dat de deelnemers een actieve rol spelen in de onderdelen van de training.

Zelf ontdekken van de eigen patronen, gewoontes, mogelijkheden en beperkingen, d.m.v. praten, luisteren naar de trainer, in kleine groepjes, in de grote groep of alleen. En toepassen van het geleerde in werkgroepjes.

Voor deze afwisseling van werkvormen is bewust gekozen omdat op deze manier aangesloten wordt bij ieders leerstijl. Dit is een belangrijke voorwaarde om alle afzonderlijke deelnemers hun vooraf gestelde doelen te laten bereiken.

### **Certificering**

Deze training is geaccrediteerd door de KNOV. Het aantal toegekende PE punten is 5,5.



### **Wie zijn wij?**

AMETHIST Developing People is opgericht door Gineke Sietsma. Zij is verloskundige, coach, trainer en opleider.

Ze verzorgt een breed scala aan trainingen, van communicatie tot persoonlijk leiderschap en leidt met bevoegenheid en een professionele no-nonsense aanpak trainers en coaches op. Daarnaast heeft zij een kleine therapiepraktijk als gestalttherapeut. Met een enorme bagage aan geleerde en zelf ontwikkelde instrumenten combineert zij oude en nieuwe wijsheid en confronteert en inspireert zij je om vanuit een liefdevol mensbeeld een prachtige dimensie aan je vak toe te voegen.

AMETHIST Developing People houdt zich bezig met de ontwikkeling, groei en samenwerking van mensen, zowel in de werksituatie als in persoonlijke omstandigheden. Wij werken vanuit de gedachte dat ieder mens een onuitputtelijke bron is van talenten, mogelijkheden en liefde.

In die zin is ieder een perfect wezen dat bij zichzelf alleen maar hoeft te ontwikkelen wat al aanwezig is.

AMETHIST Developing People reikt daarvoor de instrumenten en technieken aan, zodat individuen en teams kunnen komen tot excellente relaties en prestaties.

### **Missie**

AMETHIST Developing People heeft daarom als missie een wereld te creëren waarin ieder mens tot zijn recht komt en de ruimte vindt om zijn volledige potentieel te benutten.

### **Visie**

Dit kan tot stand komen door vanuit een leraar-leerling paradigma te werken, waarin ieder voortdurend zowel leerling als leraar is.

Doel daarvan is om zowel bij onze cliënten als bij onszelf autonomie en bewustzijn te vergroten, zodat iedereen kan komen tot een zo groot mogelijke ontwikkeling en vervulling.

### **Waarden**

Wij werken vanuit de volgende waarden:

respect	excellentie
kwaliteit	liefde
zorg	transparantie