

Geweldloze communicatie

OEFENING BEHOEFTE ACHTER GEDRAG EN EMOTIE

Doel

- Inzicht krijgen in emoties en onderliggende behoeften in een casus.
- Ervaren hoe verschillende perspectieven vaak leiden naar dezelfde behoeften.
- Leren communiceren vanuit verbinding en Geweldloze Communicatie.

Werkwijze (± 30 min)

1. Intro

- Leg uit: emoties zijn signalen van vervulde/onvervulde behoeften.
- Benoem kort de 4 stappen van Geweldloze Communicatie:
Stap 1: Waarneming zonder oordeel
Stap 2: Gevoel benoemen
Stap 3: Behoefte herkennen
Stap 4: Verzoek doen

2. Casus voorleggen/ inbrengen

3. Rollen verdelen: geef elke deelnemer een rol (of per groepje).

4. Oefening

- Kies vanuit je rol een emotiekaartje en een behoeftekaartje.
- Bespreek in groepjes:
 - Welke emotie past bij jouw rol?
 - Welke behoefte hoort erbij?
 - Waar liggen overlappen in behoeften?

5. Nabespreking

- Welke emoties kwamen naar voren?
- Welke behoeften zijn gedeeld?
- Hoe verandert je blik op de situatie als je ziet dat er gezamenlijke behoeften zijn?