

VERBINDENDE COMMUNICATIE & EFFECTIEVE GESPREKSVOERING

RELATIONEEL BEWUSTZIJN: JEZELF
BLIJVEN EN DE ANDER WERKELIJK
ONTMOETEN.

In je werk sta je voortdurend in relatie. Met collega's, leidinggevenden, medewerkers en mensen met andere belangen, overtuigingen en verantwoordelijkheden. Juist wanneer de druk toeneemt of verschillen zichtbaar worden, blijkt hoe moeilijk het kan zijn om werkelijk in contact te blijven.

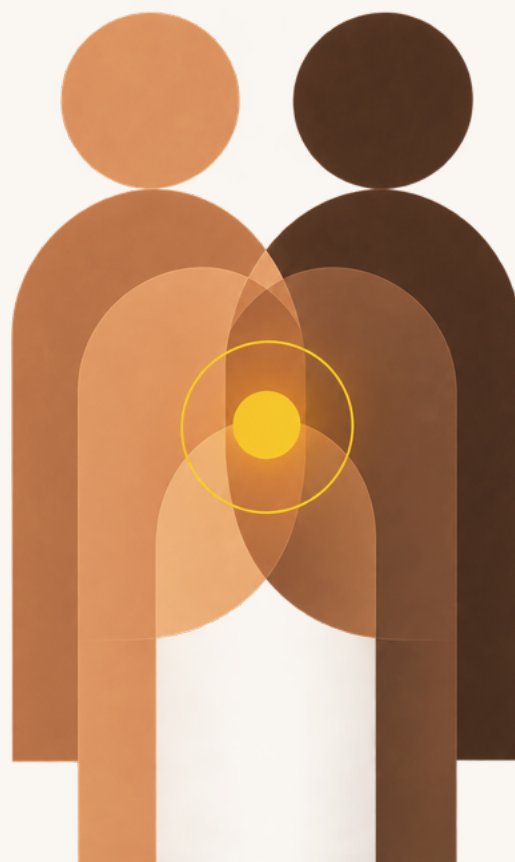
Deze training vormt laag 2 van ons ontwikkelpad Relationale Volwassenheid™: Relatiebewustzijn – de relatie met de ander.

Je onderzoekt niet alleen wat je zegt, maar vooral wat er tussen jou en de ander gebeurt — en welke patronen zichtbaar worden wanneer verschil, spanning of kwetsbaarheid ontstaat.

Centrale vragen:

- Hoe blijf je bij jezelf zonder het contact met de ander te verliezen?
- Wat gebeurt er in jou wanneer je kritiek krijgt, niet wordt begrepen of spanning ervaart?
- Welke patronen neem jij mee in gesprekken en samenwerking?
- Hoe maak je gevoelens, behoeften en grenzen bespreekbaar?
- Hoe luister je naar wat werkelijk wordt gezegd — en naar wat nog onuitgesproken blijft?

Verbindende communicatie gaat niet alleen over de juiste woorden. Het vraagt dat je kunt waarnemen wat er in jezelf, in de ander en in de ruimte tussen jullie gebeurt. Vanuit dat bewustzijn ontstaat meer vrijheid om eerlijk te spreken, werkelijk te luisteren en verantwoordelijkheid te nemen voor jouw aandeel in de relatie.



"Het meest waardevol vond ik de gesprekken waarin je de confrontatie of het ongemak niet meer kan onderdrukken.

Daar zaten voor mij de momenten dat je stof hebt om over na te denken, uit te schrijven en te reflecteren in de tussenperiode naar een volgende trainingsdag. Daar zat voor mij de groei."

Joran Wijkstra
Hoofduitvoerder

Voor wie?

Voor ervaren professionals en leidinggevenden die bewuster willen worden van hoe zij zichzelf meenemen in contact en samenwerking. Voor mensen die niet alleen effectiever willen communiceren, maar ook eerlijker willen spreken, werkelijk willen luisteren en steviger aanwezig willen blijven wanneer verschil of spanning ontstaat.

WAT ONDERZOEK EN ONTWIKKEL JE?

- je eigen relationele en communicatieve patronen;
- wat er in jou gebeurt wanneer spanning, kritiek of verschil ontstaat;
- hoe jouw achtergrond en gevoeligheden doorwerken in contact met anderen;
- de balans tussen jezelf uitspreken, luisteren, aanpassen en begrenzen;
- hoe inhoud, relatie en proces elkaar beïnvloeden in gesprekken;
- jouw manier van omgaan met feedback en conflict.

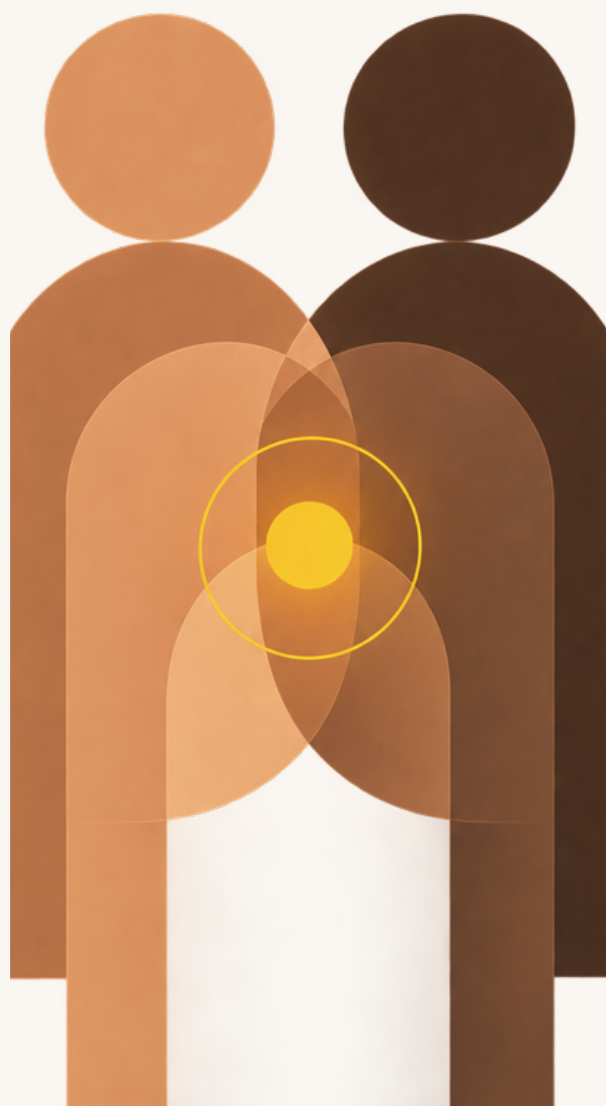
WAT WORDT DAARDOOR MOGELIJK?

- dichter bij jezelf blijven zonder het contact met de ander te verliezen;
- eerlijker uitspreken wat voor jou belangrijk is;
- beter luisteren naar wat gezegd én nog niet gezegd wordt;
- feedback ontvangen zonder direct te verdedigen, verklaren of terugtrekken;
- verschil en spanning eerder bespreekbaar maken;
- gesprekken bewuster begeleiden van contact naar helderheid en besluit.

Onze werkwijze

We werken in een kleine, vaste groep waarin aandacht, vertrouwelijkheid en persoonlijke feedback centraal staan. We oefenen met herkenbare situaties uit je eigen praktijk en onderzoeken ook wat er onder het zichtbare gesprek meespeelt. Er is ruimte voor contact, confrontatie en reflectie — juist wanneer iets schuurt of niet vanzelf gaat.

Tussen de trainingsdagen werk je met gerichte opdrachten in je eigen praktijk. Zo wordt relationeel bewustzijn zichtbaar in de gesprekken en samenwerkingen die er werkelijk toe doen.



“Jessica en Yaron heb ik ervaren als zeer betrokken begeleiders die heel intens met je aan de slag gaan.

Zij zorgen ervoor dat je bij elke trainingsdag vol in de aandacht komt, zelfs als je dat zelf probeert te ontlopen. Dit is geweldig, omdat je jezelf echt moet blootstellen voor je ontwikkelwens en de weg ernaartoe.”

William Versteeg
Senior Project Engineer

VAN COMMUNICEREN NAAR WERKELIJK ONTMOETEN

Verbindende Communicatie & Effectieve Gespreksvoering is een intensief ontwikkeltraject waarin training, individuele coaching, oefening en reflectie samenkomen. Je onderzoekt niet alleen hoe je communiceert, maar vooral wat er in de relatie gebeurt — en hoe je bewust aanwezig kunt blijven wanneer het spannend wordt.

Voorafgaand aan de training:

- Intakegesprek
- Verslaglegging van leerdoelen.

Dag 1 - Relationale patronen & communicatiestijl

- Inzicht in eigen stijl, gedrag en impact.
- Werken met bewust kiezen in plaats van automatisch reageren.

Dag 2 - Relatie, inhoud & proces

- Leren schakelen tussen lagen in het gesprek.
- Van overtuigen naar verbinden.

Dag 3 - Conflicthantering & onderliggende patronen

- Herken je conflictstijl, leer hoe je escalatie voorkomt én spanning op tafel brengt als dat nodig is.

Dag 4 - Professionele gespreksvoering & waarneming

- Oefenen met gesprekstechnieken en gespreksontwerp.
- Neutraal leren waarnemen, scherp vragen stellen.

Dag 5 - Feedback & verdiepende communicatie

- Feedback geven en ontvangen vanuit contact en moed.
- Leren doorvragen tot de kern.

Dag 6 - Intervisie en integratie:

- Bespreken ontwikkelpad
- Doorbraken, successen en belemmeringen
- Casus bespreking
- Afronding en certificaat

Praktische informatie:

- Duur: 6 trainingsdagen (verspreid over 8 maanden)
- Intake: bij aanmelding en vooraf aan training, duur ca. 1 uur.
- Tussentijds: drie individuele coachgesprekken van 1 uur.
- Groepsgrootte: 8 tot 12 deelnemers
- Locatie: Rotterdam e.o.
- Investering zakelijk: € 3.950,- excl. 21% btw.
- Investering particulier: € 3.950,- incl. btw. Betaling in termijnen mogelijk.
- Inclusief: Locatiekosten, lunches, huiswerkmateriaal, certificaat.

DE TRAINERS

**De training wordt verzorgd door:
Yaron Loman & Jessica Amelia
Namens Loman & Amelia Trainingen en
Coaching**

Wij begeleiden al vele jaren professionals, leidinggevend en teams in persoonlijke en professionele ontwikkeling. In ons werk verbinden we psychologie, groepsdynamica en ervaringsgericht werken aan de concrete praktijk van samenwerking, leiderschap en communicatie.

We kennen verbindende communicatie niet alleen als methode, maar als een voortdurende ontwikkelopgave – in ons werk, onze relaties én ons persoonlijk leven. Uit jarenlange ervaring met het begeleiden van mensen in samenwerking, spanning en verschil is deze training ontstaan. Een training over jezelf én de ander leren verstaan, je uitspreken zonder de verbinding te verliezen en bewust leren bewegen in wat er tussen mensen gebeurt.

Wat ons steeds weer raakt:
communiceren kunnen we allemaal – maar werkelijk in verbinding blijven wanneer het schuurt, spannend wordt of we van elkaar verschillen, vraagt iets anders. Het vraagt dat je jezelf niet verliest in de ander, én de ander niet uit het oog verliest wanneer je voor jezelf gaat staan.

Is dit jouw volgende ontwikkelstap?

Deelnemen begint met een kennismaking. We onderzoeken samen je ontwikkelvraag en of deze training daarbij past.

info@lomanenamelia.nl
06-460 77 690 / 06-211 44 050
www.lomanenamelia.nl

