

“Ontdek de kracht van Verbindende Communicatie met onze gespecialiseerde trainingen voor professionals, teams en organisaties”

## Denkwijs-ers Verbindende Communicatie

- Alles wat ik denk, doe en zeg is een (on)bewuste poging om mijn behoeften te vervullen
- Alles wat de ander denkt, doet en zegt is een (on)bewuste poging om zijn/haar behoeften te vervullen.
- De oordelen die ik heb over de ander gaan niet over de ander, deze gaan over de onderliggende behoeften van mezelf.
- De oordelen die de ander heeft over mij gaan niet over mij, deze gaan over de onderliggende behoeften van de ander.



Praktische tools voor integratie van Verbindende | Geweldloze Communicatie  
Check onze apps

Wil je meer weten wat we kunnen bijdragen voor jou als professional, in je team en organisatie?

Bezoek onze website [vinetraining.nl](http://vinetraining.nl)  
en neem contact met ons op  
bel/whatsapp 030-215 50 60  
welkom@vinetraining.nl



### Zelfexpressie

Als ik zie/hoor/lees...

**Waarnemen**

Ik voel me...

**Gevoelens**

Omdat...  
belangrijk is voor mij

**Behoeften**

Is het werkbaar  
voor jou om ... ?  
Ben je bereid om ...?

**Verzoek**

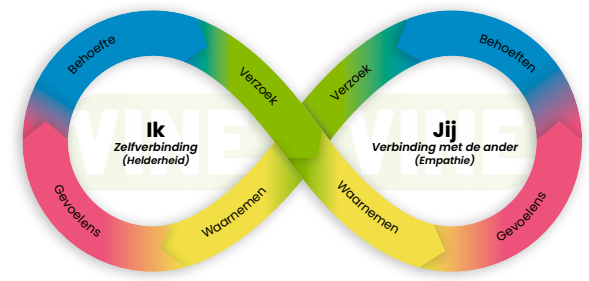
### Empathisch luisteren en verbinden

Als je ziet/hoort/leest dat...

Voel je je...?

Omdat...  
belangrijk is voor jou?

Zou je graag willen dat...?  
Heb ik het goed begrepen  
dat je...?



## Gevoelens

### Boos

Chagrijnig  
Gefrustreerd  
Geïrriteerd

Koel  
Koud  
Ongeduldig

Kwaad  
Razend  
Woedend



### Bang

Aarzelend  
Angstig  
Beschaamd  
Geschokt  
Geschrokken

Gespannen  
Nervus  
ongemakkelijk  
Onrustig  
Onzeker

Opgelaten  
Paniekerig  
Verbijsterd  
Verward  
Zenuwachtig



### Blij

Bruisend  
Content  
Dankbaar  
Energiek  
Enthousiast  
Gelukkig  
Gezond  
Hoopvol

Kalm  
Krachtig  
Ontroert  
Ontspannen  
Op mijn gemak  
Open  
Opgelucht  
Optimistisch

Relaxed  
Rustig  
Tevreden  
Trots  
Uitgerust  
Voldaan  
Warm  
Zeker



### Bedroefd

Apathisch  
Eenzaam  
Futloos  
Hulpeloos  
Machteloos

Moe  
Moedeloos  
Ongelukkig  
Somber  
Stil

Uitgeput  
Verdrietig  
Wanhopig  
Weemoedig  
Zwaarmoedig



### Nieuwsgierig

Gerakt  
Lyrisch  
Onstuimig  
Uitgelaten

Verbaasd  
Verrast  
Verrukt  
Verward

Verwonderd  
Vrij



## Behoeften

### LEVENSONDERHOUD EN VEILIGHEID

Aanraking  
Balans  
Bescherming  
energie  
Gemoedsrust  
Geruststelling

Gezondheid  
Lucht  
Orde/structuur  
Rust/slaap  
Stabiliteit  
Vertrouwen

Veiligheid;  
emotioneel/fysiek  
Voeding  
Voorspelbaarheid  
Vrede



### VRIJHEID

Authenticiteit  
Autonomie  
Gemak

Humor  
Keuze  
Ontspanning

Plezier  
Ruimte  
Spontaniteit



### VERBINDING

Aandacht  
Acceptatie  
Afstemming  
Begrip/begrijpen  
Delen  
Empathie  
Erbij horen  
Erkenning  
Ertoe doen  
Geborgenheid

Gehoord/gezien  
worden  
Gelijkheid  
Gelijkwaardigheid  
Gezamenlijkheid  
Gezamenlijkheid  
Harmonie  
Liefde  
Nabijheid  
Ondersteuning

Openheid  
Respect  
Samenwerking  
Vertrouwen  
Waardering  
Warmte  
Wederkerigheid  
Zelf-expressie  
Zorg  
Zorgvuldigheid



### VAN BETEKENIS ZIJN

Aanwezigheid  
Bekwaamheid  
Bijdragen aan  
Creativiteit  
Duidelijkheid  
Effectiviteit  
Focus  
Groei /ontwikkeling

Helderheid  
Hoop  
Inspiratie  
Integriteit  
Leren  
Rouwen  
Schoonheid  
Uitdaging

Vieren van het leven  
Vitaliteit  
Voortgang  
Zelf-acceptatie  
Zelf-inzicht  
Zelf-zorg

