

DOCENTENHANDLEIDING WORKSHOP VERBINDENDE COMMUNICATIE ✓

Beschrijving

In deze les gaan jongeren de verbinding met elkaar aan door middel van verbindende communicatie.

Leerdoelen

- Confronteren: jongeren begrijpen dat ze verbindende communicatie nodig hebben om zich verbonden te voelen met elkaar
- Reflecteren: jongeren raken gemotiveerd om met verbindende communicatie aan de slag te gaan
- Introduceren: jongeren weten dat ze kunnen communiceren op verschillende manieren
- Uitleg: jongeren kennen de 4 stappen van verbindende communicatie en de gepaste situaties voor verbindende communicatie
- Tussenoefening: jongeren kunnen inschatten in welke situaties de verbindende communicatie gepast is en oefenen met de 4 stappen van verbindende communicatie
- Kernoefening: jongeren kunnen de 4 stappen van verbindende communicatie toepassen

Verkort overzicht programma

Duur	Onderdeel	Benodigdheden
00:00-00:10	Opening: Over de streep	Tape
00:10-00:20	Casus: Hoe reageer jij?	
00:20-00:30	Uitleg: verbindende communicatie in 4 stappen	
00:30-00:40	Situaties voor verbindende communicatie	
00:40-00:50	Tussenoefening - oefenen stappen verbindende communicatie	
00:50-01:00	Kernoefening - rollenspel	

Draaiboek Workshop - Verbindende communicatie

Duur	Onderdeel	Beschrijving	Doel
00:00 - 00:10 10 min	Energizer	Opening: Over de streep Trek met tape een streep op de vloer en zorg voor genoeg ruimte om te lopen. De studenten starten aan een kant van de streep. Breng een aantal stellingen in vanuit de vraag: 'stap over de streep als...'. Als de jongere zich herkent in de stelling, loopt die over de streep. De eerste stellingen zijn om in te komen. Daarna volgen de meer inhoudelijke stellingen. Nodig jongeren uit om wat te vertellen en check bij ze in. Reflecteer tijdens de oefening, met vragen als: <i>Waarom ben je over de streep gegaan? Waarom denk je dat? Reageer responsief (ja-knikken en actief luisteren). Het delen van persoonlijke anekdotes kan de drempel voor het delen bij de jongeren verlagen.</i> Stellingen: • Ga over de streep als je vroeg op moest vandaag. • Ga over de streep als je naar school bent gefietst. • Ga over de streep als je het belangrijk vindt dat iedereen zich veilig voelt in de klas. • Ga over de streep als je denkt dat kleine opmerkingen, zoals plagen of bijnamen, ook pijn kunnen doen. • Ga over de streep als je soms niet weet wat je moet doen als je pestgedrag ziet. • Ga over de streep als je wilt helpen om van deze klas een fijne plek te maken voor iedereen • Ga over de streep als je denkt dat jij in je eentje hierin een verschil kunt maken Vraag door op de laatste stelling: Inventariseer hoe ze dat zouden doen. Bevestig dat het niet gek is als ze hier geen antwoord op hebben. <i>Natuurlijk kun jij alleen een verschil maken, maar het lukt beter als je samenwerkt als team. Dus laten we eens door een andere bril kijken en de klas ook zo gaan zien; als een team. Dan kunnen we ook als team gaan samenwerken. Wie vindt samenwerken makkelijk? Er komt veel bij kijken. Laten eerst eens samen naar twee situaties gaan kijken. Hoe reageer jij?</i>	Jongeren activeren en aan het denken zetten over het onderwerp pesten.

00:10 - 00:20 10 min	Oefening 1	Casus: Hoe reageer jij? In deze eerste oefening gaat de klas met twee casussen werken. Deze casussen ga je klassikaal bespreken. Casus 1 <i>Je werkt in groepsverband aan een verslag. Tijdens de rolverdeling van de taken wil je de rol van de inleiding op je nemen, waar je wat onderzoek voor moet doen. Iemand uit het groepje reageert hierop met "Weet je zeker dat je dat wilt doen?" en grapt verder "Ik weet niet of je daar slim genoeg voor bent, haha."</i> Geef deze drie antwoordopties aan de jongeren: A) Ik maak een snijdende opmerking terug. Vuur bestrijd je met vuur. B) Ik trek me terug. Als ze zo met me omgaan, doe ik wel helemaal niets meer aan dit project. C) Ik geef aan dat zeggen dat ik niet slim genoeg ben me kwetst en boos maakt. Ik zeg dat ik graag wil meewerken en fijn wil samenwerken en of er daarom geen gemene opmerkingen meer gemaakt kunnen worden. Bespreek de antwoordopties en de effecten daarvan. Dus, "Wat is het effect van antwoord A/B/C? Hoe zou de ander hierop reageren? Is je doel bereikt?" Stel ook de vragen: Wat maakt C moeilijk? Waarom zijn A,B soms makkelijker? Casus twee <i>Je moet in de klas een opdracht bespreken in groepjes. Je wilt graag je mening en ideeën delen, maar één van je groepsgenootjes laat je niet uitpraten, praat over je heen of negeert je compleet.</i> Geef deze drie antwoordopties aan de jongeren: A) Ik doe hetzelfde en ga ook mijn groepsgenootje negeren, overheen praten en niet laten uitpraten. B) Ik stap naar de docent en geef aan dat de samenwerking niet goed loopt. C) Ik vertel de groepsgenoot het feitelijk gedrag dat die laat zien. Ik deel eerlijk dat het me boos maakt, omdat ik wel mee wil werken en gehoord wil worden. Ik vraag of er naar mijn ideeën kan worden geluisterd. Bespreek weer op dezelfde manier de antwoordopties, de effecten daarvan en de mogelijke weerstand bij optie C. Vraag wat de studenten herkennen bij beide opties C. Vertel dat in beide opties er een	Jongeren begrijpen dat ze verbindende communicatie nodig hebben om zich verbonden te voelen met elkaar Jongeren raken gemotiveerd om met verbindende communicatie aan de slag te gaan
--------------------------------	------------	---	---

		gevoel gedeeld wordt. Dat kan heel kwetsbaar zijn. Vraag waarom ze denken dat het wel belangrijk is om te doen. Maak een koppeling met de startoefening. <i>“Daarom gaan we hier vandaag mee oefenen. Om precies te zijn met verbindende communicatie”</i>	
00:20 - 00:30 10 min	Uitleg	Uitleg: verbindende communicatie in 4 stappen <i>In het kader van de Week tegen Pesten gaan we het deze les hebben over verbinding en communicatie, zo maken we samen een veilige leeromgeving.. Ook gaan we in deze les samenwerken en het is hierbij dus belangrijk dat we ons in de groep veilig voelen: dus dat we naar elkaar luisteren, elkaar laten uitpraten, en dat iedereen aan de beurt komt.</i> Nu ga je de vier stappen van verschillende communicatie uitleggen. Verbindende communicatie werkt namelijk zo. In plaats van te vertrekken bij je eigen standpunt sluit je eerst aan bij de ander. Door op zoek te gaan naar raakvlakken en gemeenschappelijke doelen voer je een gesprek met begrip, geen kritiek. Het gaat hierbij niet om je gelijk, of jouw mening, maar om samen uit te vinden wat jullie willen. Verbindende communicatie kan in 4 stappen volgens het model van Marshall Rosenberg. De 4 stappen zijn: 1. Waarneming: begin met het benoemen van concrete feiten. (Bijvoorbeeld: Ik wordt afgekapt en niet op mij gereageerd.) 2. Gevoel: Wat is het effect hiervan op jouw gevoel? (Bijvoorbeeld: Dan voel ik mij verdrietig of boos.) 3. Behoefte: vervolgens kan je dieper ingaan op de onderliggende en ingevulde behoefte van dit gevoel. Waarvan is dit een signaal? Durf vooral om voorbij de symptomen te kijken. (Bijvoorbeeld: Ik vind het belangrijk om betrokken te worden bij beslissingen en het proces. Zo voel ik mij een gewaardeerd onderdeel van het team.) 4. Verzoek: ten slotte ga je samen op zoek naar oplossingen. Je hebt je behoeftes uitgedrukt en nu doe je een voorstel voor een besluit. (Bijvoorbeeld: zou je mij in de toekomst uit willen laten praten, zodat ik mijn mening kan delen?) Hier is het belangrijk dat je de ander de vrije keuze en autonomie geeft om hier mee aan de slag te gaan of niet. Door de keuze te geven zie je vaak dat je verzoek	Jongeren kennen de 4 stappen van verbindende communicatie en de gepaste situaties voor verbindende communicatie

		positief ontvangen wordt en dat er ook positief op wordt gereageerd. Zo ontstaat er een ondersteunende en verbonden omgeving. En als dat niet zo is, kan dat weer door middel van de vier stappen bespreekbaar worden gemaakt. Verbindende communicatie is een sterk middel om in te zetten, maar niet in elke situatie gepast. Je kunt deze vier stappen niet toepassen wanneer iemand herhaaldelijk manipulatief, gewelddadig of grensoverschrijdend gedrag vertoont. Deze persoon zal dan niet naar de verbindende communicatie luisteren. Of als iemand totaal niet openstaat voor communicatie of structureel weigert om te luisteren. Dan kan verbindende communicatie frustrerend zijn en geen effect hebben. In alle andere situaties kun je het toepassen.	
00:30 - 00:40 10 min		Situaties voor verbindende communicatie In deze oefening laat je de verschillende situaties zien en stel je de vraag: <i>Kun je hier verbindende communicatie gebruiken?</i> Dit doe je per slide en dus per situatie. Geef duidelijk aan dat de voorkant van het lokaal "JA" is, en de achterkant van het lokaal "NEE" is. Presenteer de situatie en laat de jongeren dan lopen naar "JA" of "NEE". Vraag hierna ook door: <i>Waarom heb je voor ja/nee gekozen?</i> Het goede antwoord van de situaties: Situatie 1: NEE (je hebt je gevoel al aangegeven en er wordt niks mee gedaan) Situatie 2: NEE (dit is duidelijk pestgedrag en dit kan het beste worden aangegeven bij de docent) Situatie 3: JA (hier kun je door verbindende communicatie bereiken dat er wel wordt gekeken naar je werk) Situatie 4: JA (hier kun je door verbindende communicatie bereiken dat iedereen zijn aandeel levert in de groep) Situatie 5: JA (hier kun je door verbindende communicatie bereiken dat er wel naar je wordt geluisterd) <i>Verbindende communicatie kun je dus niet overal gebruiken maar wel in de meeste gevallen. Het helpt om beter als team samen te werken en iedereen zich prettiger te laten voelen in de groep. Daarom gaan we hier vandaag mee oefenen.</i> Maak eventueel nog een keer de link met de antwoorden op de stellingen.	Jongeren weten dat ze kunnen communiceren op verschillende manieren

00:40 - 00:50 10 min	Oefening 2	Tussenoefening Nu geef je de jongeren weer een casus en gaan ze de vier stappen van verbindende communicatie invullen. Laat ze de waarneming, gevoel, behoefte en verzoek opschrijven. Bespreek dit klassikaal na om te zien of de jongeren het goed hebben begrepen. Besteed indien nodig nog extra aandacht tussen objectieve en subjectieve waarneming. <i>De casus: Je zit in een projectgroep en jullie moeten samen een presentatie voorbereiden. Je merkt dat één groepslid alle beslissingen naar zich toetrekt zonder overleg. Jij stelt voor om de verantwoordelijkheden evenredig te verdelen, maar je wordt afgewimpeld met: "Laat mij dit maar regelen, dat gaat sneller."</i> Voorbeeld: • Waarneming: Je wil het snel doen, maar het gaat nu niet in overleg. • Gevoel: Daardoor voel ik me buitenspel gezet en dat maakt me boos • Behoeft: Ik wil mee kunnen beslissen en fijn samen kunnen werken in dit project. • Verzoek: Zou je de taken eerlijk met me willen delen? Optioneel: als het past bij de groep dan kun je de jongeren de vier stappen van verbindende communicatie in tweetallen laten oefenen (ook de reactie als ontvanger). Zo kunnen ze elkaar feedback geven. <i>Hoe voelde het als ontvanger? Wat had je graag gehoord?</i>	Jongeren kunnen inschatten in welke situaties de verbindende communicatie gepast is en oefenen met de 4 stappen van verbindende communicatie
00:50 - 01:00 10 min	Afsluiting	Kernoefening Nu verdeel je de jongeren in tweetallen. Ze mogen zelf een soortgelijke situatie bedenken of een situatie voor zich nemen wat ze hebben meegemaakt. Deze situatie kunnen ze nu gaan uitwerken in een rollenspel. Ze spelen de situatie na en gaan voor hun reactie de vier stappen van verbindende communicatie langs. Dus de jongeren reageren op de situatie met hun waarneming, gevoel, behoefte en verzoek. <i>Bespreek dit nog na. Hoe was het om te reageren met deze stappen? Ga je dit gebruiken?</i> <i>Laten we met elkaar erop letten om te delen wat er in ons omgaat en dit uit te spreken. Dan kunnen we beter samenwerken als team.</i>	Jongeren kunnen de 4 stappen van verbindende communicatie gebruiken