

Geweldloze Communicatie Speelkaarten



Geweldloze Communicatie Speelkaarten

Voorwoord

Voor u ligt de spelhandleiding voor het gebruik van de speelkaarten. In deze handleiding vindt u aan aantal suggesties en oefeningen het gedachtengoed “Geweldloze Communicatie” (GC) verder te integreren. De oefeningen zijn eenvoudig van aard en stimuleren de drie processen van GC, zelfverbinding, verbindende uiten en empatisch luisteren.

Doel

Het gebruik van de kaarten helpt u uw vocabulaire en bewustzijn te vergroten. Dit proces van innerlijke wijsheid en groei brengt meer verbinding, duidelijkheid en welzijn. Het is een pad van vallen en opstaan. “*You don’t have to be brilliant. It’s enough to become progressively less stupid.*” noemt bedenker van het gedachtengoed GC, Marshall Rosenberg het ontwikkelproces van GC-ontwikkeling het. De kaarten kunnen worden gebruikt van het faciliteren van GC trainingen in organisaties en teams.

Inhoud van het doosje speelkaarten

Deze speelkaarten bevat een selectie van gevoelens en behoeften die het gesprek op de “werkvloer” kan ondersteunen. De gevoelens en behoeften zijn daarmee niet “volledig”. Wel zijn ze herkenbaar voor het (samen)werken in organisaties. Voor een volledige lijst van gevoelens, behoeften, quasi-gevoelens en zinnenbouwer verwijs ik u naar de **gratis app: scan de qr-code hiernaast -->**



Geweldloze Communicatie Speelkaarten

Inhoud van deze handleiding

Deze handleiding bevat een aantal oefenvormen en spelletjes om GC verder te integreren. In de kern draait het om gevoelens en behoeften. Die zijn immers universeel. Waar waarnemingen en verzoeken legio zijn. Wel zal ik een meer theoretisch hoofdstuk wijden aan waarneming en verzoek. De meeste oefeningen en werkvormen zijn toegeschreven op gevoelens en behoeften.

Updates

Deze handleiding bevat een aantal oefenvormen en spelletjes. Ik zal af en toe nieuwe vormen toevoegen. Wilt u hiervan een notificatie ontvangen gaaf dit dan aan op de website: “Updates aan” op de pagina van deze handleiding. (qr-code in de deksel van het doosje brengt u daar naar toe.)

Veel plezier, inzichten en bewustzijn gewenst met deze speelkaarten.

Martijn Jansen
Internationaal gecertificeerd trainer geweldloze communicatie
www.verbindingincommunicatie.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	2
1. Het GC model en processen.....	5
2. Waarnemen (theorie).....	6
3. Gevoelens spellen.....	7
3.1 gevoelige situaties.....	7
3.2 zo voelde ik me.....	7
3.3 gevoelig moment.....	8
3.4 dat is feest!.....	8
3.5 dat is balen!.....	8
3.5 gevoels-solitair.....	9
4. Behoeften spellen.....	10
4.1 Als de nood hoog is.....	10
4.2 de keuze is reuze!.....	10
4.3 wat heb jij nodig?.....	11
5. Gevoelens en Behoeften spellen.....	12
5.1 empathie poker (ai-opener trainingen).....	12
6. Verzoek (theorie).....	14
Slotwoord:.....	16

Geweldloze Communicatie Speelkaarten

1. Het GC model en processen

Elementen

1. waarneming vs oordelen en interpretaties
2. gevoelens vs quasi gevoelens (gedachten)
3. behoeften vs strategieën
4. verzoek vs eis

Processen

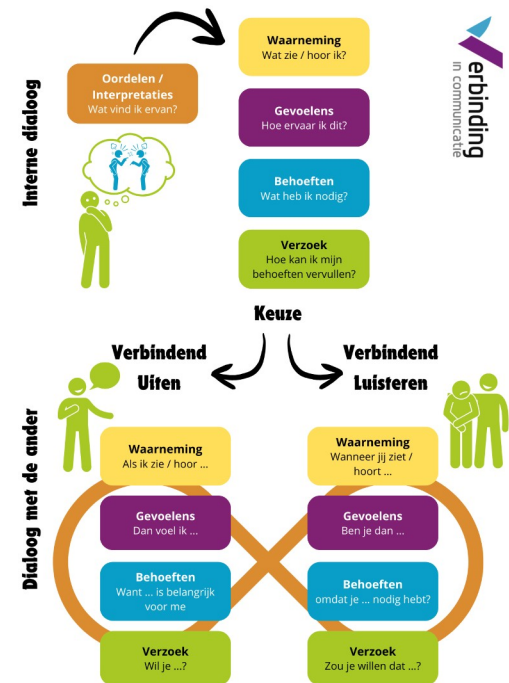
Intern: Zelfverbinding of zelfempathie

Extern: Verbindend of eerlijk uiten

Verbindend of empathisch luisteren

Vraag je af: Is mijn intentie verbinding? Verkrijg meer bewustzijn, ervaar meer (keuze) vrijheid en plezier in (werk)relaties.

Verbindende Communicatie Overzicht



Geweldloze Communicatie Speelkaarten

2. Waarnemen (theorie)

Het eerste element is “waarnemen”. De functie van waarnemen is om bewustzijn te krijgen op wat ik feitelijk waarneem en hoe ik deze werkelijkheid interpreteer, beoordeel, diagnostiseer, label etc, (valkuil).

Waarnemen gaat niet over goed of fout. Waarnemen gaat over bewustzijn hoe ik in de wereld kijk. *“Welke ondertiteling maak ik bij de film die voor mijn ogen afspeelt.”* Het is belangrijk om dit onderscheid te kunnen maken omdat ieder mens zijn eigen verhaal maakt bij deze “werkelijkheid”.

Iedereen kijkt op een andere manier, soms komt dit overeen met een ander, meestal niet. Dit komt door de wijze waarop een ieder is gevormd / geconditioneerd. Opvoeding, sociale omgang, school, geloof, cultuur, nationaliteit, etc is van invloed op hoe je waarneemt.

Het doel van waarnemen is om verbinding te maken en het eens worden over wat we feitelijk zien, horen, voelen. Verbinding ontstaat wanneer we het over het zelfde hebben!?

Bijvoorbeeld:

Dat is een “slecht” rapport wat je hebt geschreven. Dit is een interpretatie o.b.v. een verwachting. Een feitelijke waarneming zou kunnen zijn: Op pagina 12 in paragraaf 4.1 mis ik een conclusie. Herken je dit?

Geweldloze Communicatie Speelkaarten

3. Gevoelens spellen

Hieronder een aantal spellen met gevoelens kaarten om meer emotionele intelligentie en vocabulaire te ontwikkelen. Dit is belangrijk omdat gevoelens het signaal zijn of behoeften al dan niet worden ingevuld.

3.1 *gevoelige situaties*

Nodig: gevoelenskaarten
Spelers: 2 tot 6
Doel: ontwikkelen vocabulaire, bewustzijn gevoelens. empathische vaardigheden (inlevingsvermogen)
Instructie: 1 speler trek een gevoelskaart en beschrijft een situatie op het werk waar hij/zij zich zo voelde zonder het woord te noemen!. De anderen raden het gevoel welke speler 1 heeft. Is het gevoel na 3 a 4 minuten nog niet geraden dan mag speler 1 het verklappen en geeft de gevoelskaarten door aan speler 2. Het spel is afgelopen als iedere speler 2 x is geweest of in onderling overleg.

3.2 *zo voelde ik me*

Nodig: gevoelenskaarten
Spelers: 2 tot 6
Doel: ontwikkelen vocabulaire en bewustzijn op gevoelens
Instructie: 1 speler trek een gevoelskaart en laat hem aan de groep zien. Zelf mag hij / zij de kaart niet zien!
Speler 2 t/m vult de zin aan met het gevoel; zo voelde ik met toen ik..... iedere speler maakt z'n eigen zin. Als iedereen geweest is probeert speler 1 het gevoel te raden. Het spel is afgelopen als het gevoel is geraden of in onderling overleg.

Geweldloze Communicatie Speelkaarten

3.3 *gevoelig moment*

- Nodig: gevoelskaarten
Spelers: 2 tot 6
Doel: ontwikkelen vocabulaire en bewustzijn op gevoelens
Instructie: leg de gevoelskaarten op de grond of op tafel. Iedere speler pakt 1 max. 2 gevoelskaarten die op dit moment spelen in het NU. Nadat iedereen twee kaarten heeft gepakt wissel je uit waarom je deze kaart(en) hebt gekozen. Het spel is afgelopen als iedereen heeft gedeeld; nog een potje?

3.4 *dat is feest!*

- Nodig: gevoelskaarten met groene achterkant
Spelers: 2 tot 6
Doel: ontwikkelen vocabulaire en bewustzijn op gevoelens waarbij behoeften werden vervuld
Instructie: kies uit de "groene" gevoelskaarten een gevoel bij een situatie op je werk die je wilt vieren en of als prettig hebt ervaren. Benoem de situatie en het gevoel. Het spel is afgelopen in onderling overleg en/of als iedereen 1 a 2 x is geweest.

3.5 *dat is balen!*

- Nodig: gevoelskaarten met paarse achterkant
Spelers: 2 tot 6
Doel: ontwikkelen vocabulaire en bewustzijn op gevoelens waarbij behoeften niet werden vervuld
Instructie: kies uit de "paarse" gevoelskaarten een gevoel bij een situatie waar je van baalde of als niet prettig hebt ervaren op je werk. Benoem de situatie en het gevoel. Het spel is afgelopen in onderling overleg en/of als iedereen 1 a 2 x is geweest.

Geweldloze Communicatie Speelkaarten

3.5 *gevoels-solitair*

Nodig: gevoelskaarten

Spelers: 1

Doel: ontwikkelen vocabulaire en bewustzijn op gevoelens

Instructie: bedenk een situatie op je werk die je lastig vindt / vond. Leef je in in de situatie. Wat voel je NU? – dus niet toen het speelde, de kans bestaat dat je dan in de denkmodus gaat. Let dus op dat je het in het heden ervaart. Noteer er 3.

Optioneel: onderzoek per gekozen gevoel welke behoeften er voor jou relevant zijn op dit moment (gebruik hiervoor de behoeften kaarten stapel.)

Geweldloze Communicatie Speelkaarten

4. Behoeften spellen

Hieronder een aantal spellen met behoeften kaarten om meer bewustzijn en vocabulaire te ontwikkelen. Dit is belangrijk omdat behoeften de drijvende kracht / energie zijn die je doen “leven”. Immers, alles wat je doet doe je om behoeften te vervullen. Dit noemen we strategieën. Conflicten en gedoe ontstaat altijd op niveau van strategieën. Behoeften conflicteren niet.

4.1 Als de nood hoog is

Nodig: behoeftekaarten
Spelers: 2 tot 6
Doel: raad de behoeften van een deelnemer in nood.
Instructie: Eén speler deelt een **denkbeeldige of echte situatie** waarin hij of zij zich gespannen, gefrustreerd, verdrietig of overweldigd voelde. (Bijv. “Mijn collega reageerde bot op mijn idee.”)
Verdeel de behoeften kaarten onder de andere spelers. Die luisteren en proberen te raden naar de behoefte die niet vervuld was. De spelers kiezen uit hun stapeltje kaarten 2 a 3 behoeften kaarten die zouden kunnen spelen bij de collega in nood. De collega neemt de kaart tot zich en reageert of hij / zij het herkent. Ga door tot er een behoefte is geraden die resoneert bij de “nood”

4.2 de keuze is reuze!

Nodig: behoeftekaarten
Spelers: 2 tot 10
Doel: ontwikkelen keuze mogelijkheden door strategieën te bedenken bij behoeften
Instructie: bedenk een situatie op je werk die je lastig vindt / vond. Loop door de stapel behoeften kaarten heen en kies 1 tot 3 behoeften die niet werden vervuld. Deel in het kort met de mede spelers welke situatie en behoeften het betrof. Bedenk samen andere strategieën om de behoeften in te vullen. De speler die de situatie inheeft gebracht maakt een top 3 aan keuzes die hij / zij kan proberen.

Geweldloze Communicatie Speelkaarten

4.3 wat heb jij nodig?

Nodig:	behoeftekaarten
Spelers:	2 tot 6 (ook leuk in duo's)
Doel:	Elkaars behoeften leren herkennen en verwoorden – en ondertussen meer verbinding en begrip opbouwen.
Instructie:	Eén speler trekt een kaart van de stapel, leest de behoefte (bijv. erkenning) in stilte, en houdt deze geheim. De speler kiest één van deze opties: Optie A: Speel een korte situatie waarin die behoefte niet vervuld is (bijv. “Ik vertel iets belangrijks en de ander kijkt op z'n telefoon...”). Optie B: Geef een korte hint of vertel een ervaring zonder het woord te noemen (bijv. “Soms voel ik me klein als mensen mijn ideeën negeren...”).
Reflectie:	De andere spelers raden welke behoefte op de kaart staat. Wie het raadt, krijgt de kaart als punt. De speler vertelt waarom die behoefte belangrijk is voor hem/haar.

Geweldloze Communicatie Speelkaarten

5. Gevoelens en Behoeften spellen

5.1 *empathie poker* (AI-OPENER TRAININGEN)

Nodig:	gevoelens- en behoeftekaarten
Spelers:	2 tot 4
Doel:	ontdekken van gevoelens en behoeften die spelen in lastige situaties; trainen van je “empathiespier”
Instructie:	A kiest een eigen situatie die gevoelens oproept en die hij/zij wil onderzoeken. Bijvoorbeeld een situatie waarbij de communicatie (met een familielid, collega of vriend(in)) niet zo verliep als je zou willen. Of een vraag die je bezighoudt zoals ‘Is dit voor mij nog wel het werk dat ik wil doen?’

Variantie I

A vertelt kort (in een paar zinnen) waar het om gaat. Probeer weg te blijven van teveel achtergrond van de situatie/vraag. Het gaat om de hoofdlijnen.

- De andere spelers (B, C, D) verdelen de gevoelens-kaartjes en proberen zich in A in te leven. Ze kiezen een aantal mogelijke gevoelens uit die ze kunnen koppelen aan de situatie van A.
- Om de beurt geeft iedereen een gevoel-kaartje aan A met de vraag: ‘Voel je je ?’
- A neemt het kaartje sowieso aan en geeft een korte reactie of hij/zij het gevoel herkent. En antwoordt met warm, lauw, koud.
- Ga door totdat A een top 3 van gevoelens heeft die het meest herkenbaar zijn.
- Leg de gevoelskaartjes weg en doe nu het zelfde met de behoeften kaartjes; verdeel ze, leef je in in A en raag welke behoefte bij welk gevoel speelt. Richt je eerst op 1 gevoel en vraag: ‘Voel je je, omdat je behoefte aan wel/niet is ingevuld?’
- A reageert weer warm, lauw, koud.
- A kiest uiteindelijk 1 tot 3 behoeftes die het meest kloppen bij het gevoel en de situatie en licht haar/zijn keuze toe.
- Afhankelijk van de tijd is er nog ruimte om te vragen of A nog een verzoek heeft (naar zichzelf, een ander/anderen).

Geweldloze Communicatie Speelkaarten

Variantie II

A vertelt kort (in een paar zinnen) waar het om gaat. Probeer weg te blijven van teveel achtergrond van de situatie/vraag. Het gaat om de hoofdlijnen.

- Nu echter kiest A zelf een paar (2-3) gevoelskaartjes uit die spelen als hij/zij stilstaat bij de situatie en daarna kiest A er 1 gevoel uit dat ie wil onderzoeken.
- De andere spelers (B, C, D) verdelen de behoefte-kaartjes en proberen zich in A in te leven. Ze kiezen een aantal behoeftes uit (3 tot 7) die ze kunnen koppelen aan het gevoel van A en de situatie.
- Om de beurt geeft iedereen een behoefte-kaartje aan A met de vraag: 'Voel je je, omdat je behoefte aan wel/niet is ingevuld?'
- A neemt het kaartje sowieso aan en geeft een korte reactie of hij/zij de behoefte herkent. Bijvoorbeeld: 'Mwah', 'Ja!', 'Nou..', 'Klopt', 'Nee', 'Mmm' of iets dergelijks zonder veel uitleg.
- A kiest uiteindelijk 1 tot 3 behoeftes die het meest kloppen bij het gevoel en de situatie en licht haar/zijn keuze toe.
- Afhankelijk van de tijd is er nog ruimte om te vragen of A nog een verzoek heeft (naar zichzelf, een ander/anderen).

Geweldloze Communicatie Speelkaarten

6. Verzoek (theorie)

In GC gaat het om verbinding – met jezelf en met anderen – op een manier die ieders behoeften respecteert. Het verzoek is de stap waarin je een brug slaat tussen jouw behoeften en mogelijke acties om aan die behoeften tegemoet te komen. Zonder een verzoek blijft het bij het uiten van gevoelens en behoeften, wat waardevol is, maar het kan leiden tot frustratie of stilstand als er geen duidelijkheid komt over wat je graag zou willen. Er zijn twee “soorten” verzoeken:

1. *Verbindingsverzoeken – gericht op het verdiepen van de relatie of het begrip.*

Voorbeeld: “Zou je willen vertellen wat je gehoord hebt mij zeggen?” of “Zou je willen zeggen wat er in je omgaat als je dit hoort?”

2. *Actieverzoeken – gericht op het ondernemen van een specifieke actie die bijdraagt aan iemands behoeften.*

Voorbeeld: “Zou je me vanavond kunnen helpen met het afruimen van de tafel?”

Een GC-verzoek is belangrijk:

1. Concreet en specifiek – Vermijd vage termen zoals “respectvol zijn” of “je best doen”.

In plaats van: “Kun je me met respect behandelen?”

Zeg: “Zou je me willen aankijken als je met me praat?”

2. Positief geformuleerd – Geef aan wat je wél wilt, niet wat je níet wilt.

In plaats van: “Stop met me te onderbreken.”

Zeg: “Zou je willen wachten tot ik ben uitgesproken voordat je reageert?”

3. Realistisch en vrijwillig – Het is een verzoek, géén eis. De ander mag nee zeggen.

Geweldloze Communicatie Speelkaarten

De kracht van GC zit juist in de openheid voor een eerlijk antwoord.

4. Tijdgebonden (indien relevant) – Geef aan wanneer je iets zou willen.
“Zou je me morgenochtend kunnen bellen om dit verder te bespreken?”

Geweldloze Communicatie Speelkaarten

Slotwoord:

Ik hoop deze speelkaarten hebben je geholpen geweldloze of verbindende communicatie verder te integreren en verdiepen.

Of je nou met of zonder speelkaarten communiceert, de intentie, bewustzijn en keuzes die je maakt hoe je communiceert zijn bepalend voor de mate van en de kwaliteit van de verbinding met jezelf en ander(en).

Wil je meer weten of een training volgen kijk dan eens op mijn website:

<https://verbindingincommunicatie.nl>

of de Gckring Nederland waar veel gecertificeerde en niet gecertificeerde trainers bij aangesloten zijn:

<https://www.geweldlozecomunicatie.org>

of luister naar de “*NVCpodcast*” voor de mensen die meer willen weten en verschillende trainers en onderwerpen willen beluisteren: <https://open.spotify.com/show/3X6K3hYVqIPmXmHIHGRVe>