



Verzoeningscirkel

Verbindend communiceren

1

DOEL

Verbindend communiceren oefenen in een veilige setting.

2

BENODIGDHEDEN

- Stoelen in een cirkel
- Eventueel een 'praatsteen' of microfoon
- Duur 40 minuten



3

BESCHRIJVING

Opstelling

Zet stoelen in een kring zodat iedereen elkaar kan zien. Introduceer de basisafspraken: luisteren zonder onderbreken, spreken vanuit jezelf (ik-boodschappen), respectvol reageren.

Delen van ervaringen

Nodig deelnemers uit om te delen hoe zij een bepaald thema of situatie hebben ervaren (bijvoorbeeld een meningsverschil, een moment van spanning, of een moeilijke dialoog).

Luisteren en reflecteren

De anderen luisteren actief zonder te reageren. Na iedere spreker kunnen korte reflecties gedeeld worden met nadruk op wat geraakt heeft of wat ze hebben geleerd.

Verbindende reacties

Stimuleer reacties die verbindend zijn, bijvoorbeeld: "Ik hoorde dat...", "Dat raakte mij omdat...".

Afronden

Sluit af met een korte ronde: wat neem je mee?

4

REFLECTIE

- Hoe voelde het om gehoord te worden?
- Wat viel je op in hoe anderen deelden of reageerden?
- Welke reacties verrasten of ontroerden jou?
- Hoe kan je deze stijl van communiceren meenemen in je dagelijks leven?

5

TIP

Werk eventueel met basisregels zichtbaar in de ruimte (bijvoorbeeld op een flip-over) om de veiligheid te waarborgen.

