

ANDERS KIJKEN NAAR GEDRAG

van jezelf en de ander

Wie verzorgt dit jaartraject?

Irma Bergmans en **Danny Bras** verzorgen sinds 2018 samen training en coaching op basis van Verbindende Communicatie en Systemisch Werk. Daarnaast hebben zij allebei hun eigen praktijk. **Danny** woont met haar gezin in Oudewater. In deze omgeving is zij ook opgegroeid. Afgestudeerd als pedagoog en leerkracht met veel ervaring als intern begeleider in het reguliere onderwijs. **Irma** woont met haar gezin in Rotterdam, haar roots liggen in Brabant. Afgestudeerd leerkracht en orthopedagoog met veel ervaring als intern begeleider op een school voor kinderen die speciale zorg nodig hebben bij hun sociaal-emotionele ontwikkeling.

Beiden leergierig en van jongs af aan geïnteresseerd in persoonlijke ontwikkeling. Theoretisch, maar ook altijd op zoek naar praktische toepassingen. Tijdens de bijeenkomsten ligt naast theorie veel nadruk op ervaren, uitwisselen en toepassen. Zij stemmen de precieze inhoud van het jaarprogramma af op en met de groep, passend bij zowel zakelijke als privé vraagstukken. Ook wordt er gebruik gemaakt van andere manieren van kijken die aansluiten bij Verbindende Communicatie en Systemisch Werk.



Irma Bergmans

irma@deverbindingsfirma.nl
www.deverbindingsfirma.nl



Danny Bras

info@dannybras.nl
www.dannybras.nl

Wat levert 'Anders kijken naar gedrag' je op?

- Meer kennis over en ervaring met Verbindend communiceren en Systemisch kijken
- Meer inzicht en bewustzijn in je eigen gedrag en dat van anderen
- Meer duidelijkheid in wat voor jou belangrijk is en wat je nodig hebt
- Fijnere contacten in privé- en werksituaties
- Minder afhankelijk van anderen
- Meer in contact met je lijf en je gevoelens
- Meer rust en acceptatie

Voor wie is dit jaartraject?

- Je wil je persoonlijk ontwikkelen (werk en/of privé).
- Je wil bijdragen aan andermans ontwikkeling.
- Je staat open voor reflectie.
- Je houdt van samen onderzoeken.
- Je bent bereid je kwetsbaar op te stellen.
- Je bent nieuwsgierig.
- Ervaring of voorkennis is fijn, maar niet nodig.

Praktische informatie

Data Tien woensdagochtenden: 12 februari, 19 maart, 16 april, 21 mei, 18 juni, 17 september, 29 oktober, 26 november 2025, 7 januari en 4 februari 2026.

Tijd Van 9:30 tot 12:30 uur. Inloop vanaf 9.00 uur.

Locatie Dwerggras 30, Rotterdam. Gratis parkeren en makkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer.

Tarief € 1495. De prijs is inclusief BTW en lesmateriaal waaronder de set Verbindingskaarten en verdiepings-oefeningen. Ook bieden we de mogelijkheid om met korting deel te nemen aan een opstellingendag.

Groepsgrootte Minimaal 6, maximaal 15 deelnemers.

Heb je vragen of vormt het tarief een belemmering voor deelname, neem dan contact met één van ons op. We horen je graag!



Jaartraject 2025-2026

VERBINDEND COMMUNICEREN

We communiceren de hele dag met anderen en met onszelf. De manier waarop we communiceren heeft daarom ook veel invloed op ons leven. Contact met anderen brengt vaak plezier, maar kan ook wrijving opleveren.

Vaak vinden we in deze 'strijd' iets van het gedrag of de communicatie van de ander en van onszelf. Los van of je daarin wel of niet gelijk hebt, brengt dit vaak minder fijn contact, moeilijkere samenwerkingen en vergroot dit de kans op meer 'gedoe'.

Verbindend Communiceren, het gedachtegoed van **Marshall Rosenberg** (1934-2015), is een hulpmiddel om op een andere manier naar gedrag en communicatie van jezelf en van anderen te kijken.

Deze manier van kijken nodigt je uit zelf verantwoordelijkheid te nemen voor je gevoelens, je behoeften en je gedrag. Het reikt je een manier aan om te zeggen wat voor jou belangrijk is en tevens te horen waar het bij de ander om gaat.

Deze manier van kijken, denken en communiceren vergroot de kans op een eerlijker, meer verbindend en diepgaander contact met jezelf en met anderen, zowel in privé- als werksituaties.

Onderdelen die in het traject aan bod komen zijn:

- stress, de werking van het brein en overlevingsstrategieën;
- zelfverbinding, helder uiten, empathisch luisteren;
- verschil tussen een waarneming en een oordeel;
- verschil tussen een gevoel en een gedachte;
- verschil tussen een behoefte en een strategie;
- verschil tussen een verzoek en een eis.



SYSTEMISCH KIJKEN

We zijn allemaal onderdeel van meerdere systemen, zoals ons familiesysteem, je team of je vriendenkring. In ieder systeem leven mensen met elkaar en beïnvloeden zij elkaar. Ook gebeurtenissen beïnvloeden de leden van het systeem en hun onderlinge relaties.

Op het moment dat er langere tijd iets niet lekker loopt of bepaalde problemen systematisch terugkomen, kan het zinvol zijn om meer systemisch te kijken, waarbij je onderscheid maakt tussen wat zichtbaar is, ook wel de bovenstroom genoemd, en wat niet zichtbaar is, ook wel de onderstroom genoemd. In een gezin, organisatie of team is deze onderstroom vaak niet bekend, maar wel voelbaar of merkbaar.

We kijken samen naar het grotere geheel en los van goed en fout. Wat proberen de kinderen en volwassenen in dit systeem ons onbewust te vertellen met hun gedrag? Wat mag er zichtbaar worden?

Deze systemische manier van kijken zorgt voor meer bewustwording en geeft nieuwe inzichten over de werking van de systemen en de impact daarvan op het dagelijks leven. Het brengt vaak rust, ruimte, overzicht en beweging in lastige en hardnekkige situaties.

Bert Hellinger (1925-2019) is de grondlegger van Systemisch Werk, waarvan binding, ordening en balans de belangrijkste uitgangspunten zijn.

Onderdelen die in het traject aan bod komen zijn:

- basisprincipes Systemisch Werk;
- systemische dynamieken en patronen in eigen leven en werk;
- verschillende rollen.



Anders kijken naar gedrag, leidt tot ander gedrag.