

# Geweldloos en Weerbaar Communiceren



Trainersgroep Weerbaarheid heeft jarenlange ervaring met het ontwikkelen en verzorgen van opleidingen rond het thema 'Weerbaarheid'.

Zij implementeerde verschillende succesvolle trainingen binnen het basis -, voortgezet-, en speciaal onderwijs, waaronder 'Wijs Weerbaar' en 'Puber Power'.

**Marieke van Veen** (Noord Nederland)  
mvanveen@trainersgroepweerbaarheid.nl  
050-5412999

**Floor Dijkstra** (Midden/Oost Nederland)  
fdijkstra@trainersgroepweerbaarheid.nl  
0570-590523



**voor groep 7 en 8 van het basisonderwijs**

[www.trainersgroepweerbaarheid.nl](http://www.trainersgroepweerbaarheid.nl)

# Geweldloos en Weerbaar Communiceren

Geweldloos en Weerbaar Communiceren is een programma voor groep 7 en 8 van het basisonderwijs.

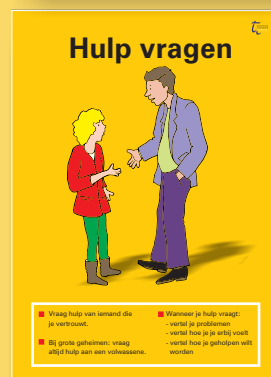
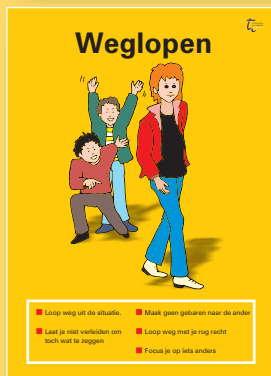
Het doel van de training is de leerlingen kennis te laten maken met geweldloos communiceren en ze vaardigheden aan te leren waarmee ze op een positieve manier conflicten kunnen oplossen.

De leerlingen leren om zich opmerkingen en gedrag van andere leerlingen niet persoonlijk aan te trekken en leren achter woorden naar de wezenlijke behoeften van de ander te kijken. Ze leren strategieën om zich weerbaar op te stellen als ze een situatie niet meer kunnen oplossen door respectvol communiceren en anderen toch hun grenzen blijven overschrijden.

Het programma is ontwikkeld op initiatief van de gemeente Emmen en is inmiddels op vele basisscholen succesvol geïmplementeerd.

De training komt tegemoet aan de behoefte van scholen om zowel de weerbaarheid als de communicatieve vaardigheden van leerlingen te vergroten.

Naar aanleiding van deze wens hebben wij Geweldloze Communicatie als aanvulling gebruikt voor het reguliere weerbaarheidsprogramma, waarmee wij al ruim 20 jaar werken.



Posters die horen bij het programma

## Geweldloze Communicatie

Geweldloze Communicatie is een communicatiemethodiek die in de Verenigde Staten door Marshall Rosenberg is ontwikkeld.

Deze methode leert mensen om te luisteren naar de behoeften van anderen en die, evenals hun eigen behoeften, serieus te nemen.

*In de klas krijgen de kinderen letterlijk jakhals- en giraffe-oren op, om te leren op een andere manier naar elkaar te luisteren. Wanneer je met je 'jakhalsoren' naar iemand luistert, vat je alles wat diegene tegen je zegt persoonlijk op. Je ziet alles als een aanval en luistert niet naar de werkelijke behoefte van een ander. Dit kan voor veel misverstanden zorgen. Wanneer kinderen daarentegen met 'giraffe-oren' naar elkaar luisteren, proberen ze te horen wat de behoefte is achter de woorden die iemand zegt. Wanneer kinderen met giraffe-oren naar elkaar leren luisteren, krijgen ze meer begrip en respect voor elkaar.*

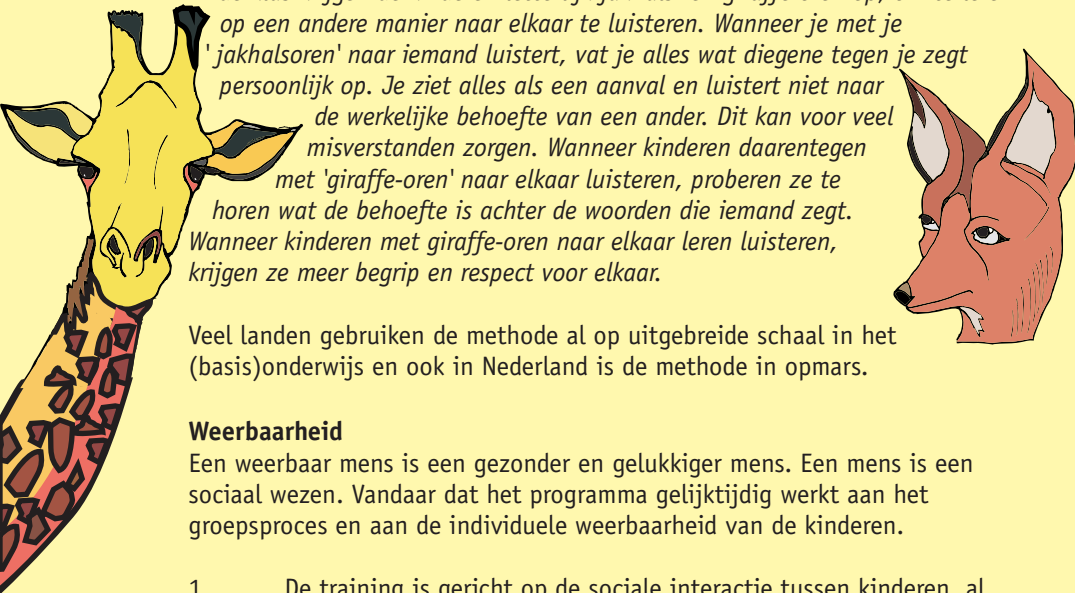
Veel landen gebruiken de methode al op uitgebreide schaal in het (basis)onderwijs en ook in Nederland is de methode in opmars.

## Weerbaarheid

Een weerbaar mens is een gezonder en gelukkiger mens. Een mens is een sociaal wezen. Vandaar dat het programma gelijktijdig werkt aan het groepsproces en aan de individuele weerbaarheid van de kinderen.

1. De training is gericht op de sociale interactie tussen kinderen, al dan niet binnen klassensituaties.
2. Er wordt gewerkt aan de weerbaarheid van individuele kinderen, waarbij de oefeningen altijd plaats vinden in groepsverband. Elk kind leert zich weerbaar op te stellen met respect voor de ander.

*Verschillende positieve weerbaarheidstrategieën komen aan bod. Deze helpen de kinderen hun grenzen te stellen. De strategieën zijn visueel gemaakt door middel van posters en kaartjes. De posters worden in de klas gehangen. De kaartjes zijn bedoeld voor de individuele leerlingen, om op maat met een bepaalde strategie te oefenen. Zo'n kaartje wordt bijvoorbeeld op de tafel van de leerling geplakt. De volgende strategieën worden geoefend in de training: negeren, weglopen, afleiden, hulp vragen, grenzen stellen.*



De training bestaat uit een programma van acht basislessen:

- Les 1** Houding en lichaamstaal
- Les 2** Respectvol communiceren
- Les 3** Gevoelens
- Les 4** Eigenwaarde
- Les 5** Grenzen
- Les 6** Groepsdruk
- Les 7** Pesten
- Les 8** Onze groep

Daarnaast kan de school kiezen uit twee van de volgende keuzelessen:

- Keuze 1** Omgaan met je eigen boosheid en agressie
- Keuze 2** Kindermishandeling
- Keuze 3** Digitaal pesten
- Keuze 4** Aanraken en grenzen

De trainingen zijn bestemd voor groep 7 en 8 van het basisonderwijs. Er zijn aparte trainingen ontwikkeld voor het reguliere en voor het speciaal onderwijs. Het eerste uur wordt er les gegeven in het klaslokaal. Hierbij wordt gebruik gemaakt van diverse (beeld)materiaal. Ter verwerking maken de leerlingen opdrachten in een leerlingenschrift. Het tweede uur van de les wordt gegeven in het speellokaal, waarbij leerlingen vanuit verschillende werkvormen in beweging komen en ervaringsgericht leren. Door middel van een Train-de-Trainer-traject leren de groepsleerkrachten om het bovenstaande programma binnen hun eigen school te verzorgen.

# Project opties en kosten

## Trainersgroep Weerbaarheid traint de leerlingen

Trainersgroep Weerbaarheid levert ervaren trainers die het programma op de school uitvoeren. Na een uitgebreide intake verzorgt de trainer de lessen en heeft daarbij intensief contact met de leerkracht en de school. De school ontvangt het trainingsmateriaal, waardoor zij na afronding van het project zelf verder kunnen met de diverse thema's uit de training. Het trainingsmateriaal bestaat uit giraffe- en jakhalsoren, een poster over geweldloze communicatie, vijf strategieposters en een spellenpakket. Tijdens het project krijgt het schoolteam informatie over de training. De ouders worden betrokken door middel van een ouderavond. Het project wordt afgesloten met een eindevaluatie, waarin adviezen worden gegeven hoe de thema's, die tijdens de training aan bod zijn geweest, verder op te pakken in de reguliere lessen. Kosten per training bedragen € 2250,-, inclusief materiaal en exclusief reiskosten.

## Trainersgroep Weerbaarheid traint de groepsleerkrachten

Docenten van basisscholen worden opgeleid om deze training zelfstandig te geven binnen hun eigen school. De opleiding bestaat uit acht dagdelen en twee jaarlijks terugkerende intervisiebijeenkomsten. Al het trainingsmateriaal wordt ter beschikking gesteld aan de school. Dit bestaat uit de giraffe- en jakhalsoren, verschillende DVD's, diverse spellen, posters en het leerlingenschrift in PDF. Verder krijgen de docenten een docentenhandleiding met de volledig uitgewerkte training en een opleidingsreader met achtergrond materiaal. Daarnaast voert de Trainersgroep Weerbaarheid op elke school een training uit aan de leerlingen, waar de deelnemende groepsleerkrachten in meedraaien.

Kosten per deelnemer zijn € 1125,00, bij een minimum van 10 aanmeldingen. Hierbij komen de kosten voor de uitvoering van één training aan de leerlingen per school door Trainersgroep Weerbaarheid. Voor een Train-de-Trainer op locatie voor één school of gemeente wordt een offerte gemaakt.

## Trainersgroep Weerbaarheid verzorgt de projectcoördinatie voor gemeenten of welzijnsorganisaties

Voor gemeenten of welzijnsorganisaties is het mogelijk om het project als geheel in te kopen. Dit betekent dat Trainersgroep Weerbaarheid de gehele projectcoördinatie op zich neemt voor een bepaald gebied of een vooraf afgesproken aantal scholen. De Trainersgroep Weerbaarheid zorgt voor het aanschrijven en enthousiasmeren van de scholen, de planning van de trainingen en het eventueel opleiden van de docenten. Ze zoekt hierbij aansluiting bij de al bestaande zorgstructuren in en rond scholen, met betrekking tot de thema's grensoverschrijdend gedrag, pesten en kindermishandeling.

Ook zorgt de Trainingsgroep voor de deskundigheidsbevordering op lange termijn en kennisborging door middel van coaching en intervisie.

Kosten gaan op basis van een offerte.

