



Vision Virtue

## Meesterschap in Zelfregie

### Bewust communiceren

Communicatie is belangrijk om onszelf tot expressie te kunnen brengen en ons mee te kunnen delen aan anderen.

Er zijn veel communicatie technieken ontwikkeld om zorgvuldig en effectief te kunnen communiceren. Dat heeft ons geholpen onszelf beter te uiten en misverstanden zoveel mogelijk te voorkomen.

Communicatie is een wezenlijk middel om ons te verbinden met anderen. Zo wordt de som der delen van grotere waarde dan ieder deel alleen. Er ontstaat synergie. Authenticiteit en het verwoorden van onze wensen en behoeften en daarin rekening houden met de ander zijn key elementen om tot synergie te komen. Om je plek goed in te nemen naast elkaar, is grenzen aangeven van essentieel belang. Zo komen we tot een dialoog.

Synergie ontstaat in **dialoog**. Een dialoog is een gespreksvorm die leidt naar gemeenschappelijk denken en concurrentie transformeert in werken aan gemeenschappelijke doelen zoals de persoonlijke missie of die van de organisatie. Een dialoog brengt tussen mensen die spreken van hart tot hart nieuwe inzichten. Hierdoor kan het 'onbewuste' potentieel aan mogelijkheden zich onvouwen. De deelnemers kunnen ontdekken wie ze 'oorspronkelijk' zijn.

Om hiertoe te komen is het belangrijk dat we **bewust communiceren**. Bewust communiceren is **actief** en houdt in dat men vanuit **vanuit zichzelf** communiceert, in plaats van te reageren op de ander. Door te spreken in de **ik vorm** wordt voorkomen dat persoonlijke gezichtspunten op anderen geprojecteerd worden.

Om **bewust te kunnen communiceren** en onze plek in te kunnen nemen in het gezin, op het werk, in groepen en andere gelegenheden, is het belangrijk inzicht te verwerven in de vragen:

Wie ben ik?

Wat wil ik gaan doen?

Wat heb ik daarvoor nodig?

Hoe communiceer ik dat naar anderen?

Dit helpt om bij jezelf te kunnen blijven en vanuit een objectief persoonlijk gezichtspunt jezelf te verhouden tot de ander.