

TRAININGEN, WORKSHOPS EN HULPMIDDELEN OM BETER TE LEREN SAMENWERKEN EN ONZE KERNWAARDEN EN UITGANGSPUNTEN TE VERSTERKEN

TRAININGS, WORKSHOPS AND TOOLS TO LEARN HOW TO WORK TOGETHER BETTER AND STRENGTHEN OUR PRINCIPLES AND VALUES

The English translation is in the making. Please put through deepl.com for now.

De trainingen en workshops worden aangeboden door rebellen voor rebellen. Sommige trainingen en workshops worden door iemand georganiseerd en zijn toegankelijk voor iedereen. Je vindt deze op de [evenementen pagina van XR](#). Een trainer of facilitator kan ook op verzoek naar jouw cirkel, lokale groep of community komen. Vaak zijn de trainingen en workshops aan te passen zodat ze goed aansluiten bij jullie behoeften. Bij iedere training of workshop in dit document staan contactgegevens.

- Sociocratie training
- Geweldloze communicatie/Nonviolent communication workshops en cursussen
- OMBRA/OBBRA
- Actieve hoop/Het werk dat weer verbindt
- Hyfe
- Sociocratisch gespreksbemiddeling bij conflict
- Faciliteren van moeilijke gesprekken binnen XR
- Actie wellbeing training
- Debrief training
- Thematische debrief training
- Demand 0 workshop
- Train-de-trainer actie wellbeing training
- Train-de-trainer vertrouwenspersonen
- Train-de-trainer Actieve Hoop
- Technieken voor moeilijke gesprekken
- Folder wellbeing in een actie
- Inclusieve facilitatie (niet gratis)

SOCIOCRATIE TRAINING

Sociocratie is een werkwijze die binnen de beweging ervoor zorgt dat elke stem gehoord wordt, en dat machtsconcentratie beperkt wordt en corrigeerbaar is. De Sociocratiekring geeft in het hele land binnen XR op verzoek workshops (op maat) over sociocratie en alle elementen daarbinnen. Ook kunnen we ondersteunen bij het implementeren van een sociocratische structuur of ondersteuning bieden bij het leren besluiten met consent of het houden van sociocratische verkiezingen.

Contact: Mattermost kanaal Sociocratie cirkel <https://organise.earth/xr-netherlands/channels/sos-xrnl>

GEWELDLOZE COMMUNICATIE / NONVIOLENT COMMUNICATION (NVC)

Om deelnemers van XRNL te sterken in geweldloosheid bieden wij, een groep trainers in Geweldloze Communicatie (GC, ook wel Verbindende Communicatie en in het Engels, Nonviolent Communication), ondersteuning aan. GC is een gedachtegoed dat gebaseerd is op compassie en verbinding. De steun in de rug die wij willen bieden kan een workshop zijn waarin je kennismakt en oefent met de beginselen van GC. Het kunnen ook andere vormen van support zijn, zoals coaching, intervisie, mediation en facilitation bij lastige situaties in jouw groep of cirkel.

Wat is geweldloze communicatie?

GC is een gedachtegoed dat vrede stimuleert en conflicten helpt op te lossen. Het kan gaan om vrede te sluiten tussen de verschillende stemmen in jezelf, tussen die in een groep, in een land of bijvoorbeeld wereldwijd.

GC is ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Marshall Rosenberg. De intentie van zijn gedachtegoed is menselijke verbinding. Die ontstaat door empathisch te zijn, dus door ervoor te zorgen dat jij en anderen zich wèrkelijk gezien, gehoord en geaccepteerd voelen. Zo probeert GC steeds opnieuw om recht te doen aan de behoeften die in mensen leven in specifieke situaties.

Rosenberg ontdekte dat bepaald taalgebruik de verbinding tussen mensen belemmert terwijl ander taalgebruik die verbinding juist bevordert. Hij ontwikkelde een model met vier stappen, de elementen waarneming-gevoel-behoefte-verzoek, die samen de klassieke 'ik' boodschap vormen. In al zijn eenvoud

is het een model met heel veel diepte. De vier stappen helpen ons om vanuit het hart te communiceren en zodoende verbinding tot stand te brengen.

Workshops & Cursussen

In de workshops en cursussen laten we deelnemers aan de hand van eenvoudige oefeningen en voorbeelden ervaren wat geweldloze communicatie is en kan betekenen. Ook kunnen we casussen uit de praktijk gezamenlijk onderzoeken om te zien hoe empathie een nieuw licht kan werpen op de situatie en nieuwe handelingsperspectieven kan aanreiken. We kunnen ook andere vormen van support bieden, zoals coaching, intervisie, mediation en facilitation bij lastige situaties in jouw groep of cirkel.

Contact: [NVC - xrNetherlands Extinction Rebellion \(organise.earth\)](mailto:NVC-xrNetherlandsExtinctionRebellion@protonmail.com), XR-NVC@protonmail.com)

OMBRA/OBBRA

Voor iedereen die geïnteresseerd is in een mogelijke en aannemelijke verklaring voor onderdrukking en hoe te dealen met de effecten ervan, is de OMBRA training aan te raden. OMBRA is de afkorting van Oppression Movement Building and our Relations as Activists. Het is een heel menselijk verhaal dat de meeste mensen fijn vinden om te horen.

 De training wordt op dit moment aangeboden in het Engels en in het Frans en wordt op het moment vertaald naar het Nederlands. De training is online en duurt 3 uur. Maar dat is goed te doen door hoe interessant het is, hoe afwisselend het is en doordat er pauzes zijn. Het goed doordachte en zorgvuldige verhaal van deze twee XR rebellen geeft hoop.

 De trainingen worden aangekondigd via dit bestand:
<https://docs.google.com/document/d/17cWHvx4d3mK-jRnxeIH-fiN1S8F0mYRTd5yzXuDp6n0/edit?tab=t.0>

Je kunt je daar ook opgeven. Het lijkt alsof je kaartjes moet kopen, maar de training is gratis.

ACTIEVE HOOP / HET WERK DAT WEER VERBINDT

Actievoeren en je bewust worden van de realiteit van de klimaatcrisis brengt veel emoties met zich mee. Soms zijn die zo overweldigend dat je ze onderdrukt. Joanna Macy heeft een methode ontwikkeld om met deze emoties om te leren gaan en ons te verbinden met elkaar en het leven op aarde. Door deze 'Actie naar Binnen' vergroot je je veerkracht en ontwikkel je 'Actieve Hoop', het verlangen om je hoop om te zetten in 'Actie naar Buiten'.

Je bent welkom bij de Actieve Hoop Introductie die vanaf 8 september 2024 iedere tweede zondag van de maand van 10.00 tot 12.00 online plaatsvindt. De cirkel biedt je de gelegenheid om je innerlijke waarheid te ervaren door gevoelens van zorg, pijn, angst en woede te delen. Je leert je uit te spreken, en je leert - net zo veel - van het luisteren naar de anderen. Je doorloopt daarbij de 'Spiraal': Gronden in Dankbaarheid, Eren van de Pijn, Zien met nieuwe Ogen, en Voortgaan. Op <http://www.actievehoopcirkels.nl> vind je hierover meer informatie.

De bijeenkomsten staan op zich, ze zijn bedoeld als een eerste kennismaking met deze 'actie naar binnen'. Als je mee wilt doen, stuur dan een berichtje aan rob@actievehoopcirkels.nl, dan krijg je de zoomlink toegestuurd.

Als er andere Actieve Hoop bijeenkomsten worden georganiseerd, zijn die op de [evenementen pagina van XR](#) te vinden.

HYFE

Met Hyfe willen we een regeneratieve ruimte creëren waar we regelmatig kunnen inchecken bij ons innerlijk leven en verbinding kunnen maken met anderen.

Hyfe is een tweewekelijkse bijeenkomst waarin we samen mindfulness en compassie beoefenen. Elke bijeenkomst duiken we in een ander onderwerp en/of praktische tool. In de sessie vertragen we en combineren we meditatie, delen, luisteren en reflectie.

Deze bijeenkomsten worden nu georganiseerd in Den Haag. Wil je een keer meedoen of wil je dit ook in jouw cirkel, groep of community? Neem contact op.

Contact: xrthehague@protonmail.com

FACILITEREN VAN MOEILIJKE GESPREKKEN BINNEN XR

Als rebellen werken we samen om actie te voeren voor onze eisen of om dit te ondersteunen in allerlei andere relevante rollen. Waar mensen samenwerken ontstaat wrijving, iedereen heeft een eigen perspectief op dingen en onderlinge communicatie is net als in iedere samenwerking belangrijk. Rebellen worden in de kernwaarden bovendien aangemoedigd om conflicten op te zoeken. Want daar waar perspectieven verschillen, kunnen we van elkaar leren als we onszelf durven uit te spreken. Deze gesprekken zijn niet altijd makkelijk, maar voor ieders persoonlijke groei en de stevigheid van de beweging heel waardevol.

Het faciliteren van gesprekken waarin we een conflict gaan bespreken om er samen sterker uit te komen, is niet eenvoudig. In deze training kijken we vanuit de kernwaarden (zoals inclusiviteit en de waarde van minderheidsstemmen) hoe je een moeilijk gesprek kunt faciliteren. Als je zelf moeilijke gesprekken wilt faciliteren is het aan te raden dat je al ervaring met (een sociocratische vorm van) faciliteren van groepsgesprekken hebt.

Contact: Mattermost kanaal [Regeneratieve Culturen](#) of via regenerativecultures@extinctionrebellion.nl

ACTIE WELLBEING TRAINING

Voor, tijdens en na een actie ervaren we (soms veel) stress en kunnen er veel emoties loskomen door onverwachte, vervelende of confronterende situaties. Als je nog niet goed kunt omgaan met stress, kan dit ervoor zorgen dat je tijdens een actie in een vervelende situatie komt of dat de stress zich gaat opstapelen in jouw lijf en je op den duur een burn-out kunt krijgen. Tijdens de actie wellbeing training bespreken we hoe je stress kunt (leren) herkennen en hoe je voor, in en na een actie jouw stress kunt leren reguleren.

Ook kun je tijdens de actie wellbeing training ontdekken hoe je andere rebellen die stress ervaren kunt helpen. Zo kun je rebellen die het even moeilijk hebben voor, in of na een actie ondersteunen. Dat kan je je doen voor je buddy, maar je kan als dat jou aanspreekt ook de rol nemen van wellbeing (met groene hesjes).

Contact: Mattermost kanaal [@ XR Wellbeing Trainers](#).

DEBRIEF TRAINING

Na een actie moedigen we rebellen aan om naar een debrief (fysiek of online) te gaan. In een veilige omgeving kun je de emoties rondom een actie delen en luisteren naar wat andere rebellen kwijt willen of moeten. Zo dragen we bij aan de regeneratie van rebellen na een actie. Tijdens een debrief zorgen de facilitators en de technische host voor een veilige ruimte. Tijdens de debrief training leer je hoe je dat doet.

Er is een Signal groep met alle debriefers. Je kunt via de Regeneratieve Culturen cirkel informatie krijgen wie je kunt benaderen om een debrief te faciliteren of om zelf de debrief training te kunnen volgen.

Contact: Mattermost kanaal [Regeneratieve Culturen](#) of via regenerativecultures@extinctionrebellion.nl

THEMATISCHE DEBRIEF TRAINING

Bij een thematische debrief kun je in een veilige omgeving emoties en gedachten delen en gehoord worden over een specifiek onderwerp, zoals bijvoorbeeld de politieke situatie, een event of meningsverschillen binnen de beweging. Hierbij is het belangrijk eerst afspraken te maken en intenties te delen. Hierna kan een ieder die dat wil delen, en luistert de rest met volle aandacht. Eventueel kan er ook een meditatie of ademhalingsoefening worden gedaan.

Sessies als deze staan ook wel bekend als 'Talking stick sessies' of 'Sharing circles of deep listening'.

Wil je deze debrief zelf leren organiseren in je eigen groep, cirkel of community?
Neem contact op met de Regeneratieve Culturen cirkel.

Contact: Mattermost kanaal [Regeneratieve Culturen](#) of via
regenerativecultures@extinctionrebellion.nl

DEMAND 0/EIS 0 WORKSHOP

De Demand zero (D0)-Eis nul workshop is er één van actief leren: we construeren samen betekenis. Dat doen we aan de hand van verschillende data per lens die ons leren hoe verschillende groepen al dan niet geraakt worden door klimaatverandering. Demand Zero omarmen betekent dat je onderkent dat er verschil is in hoe verschillende groepen geraakt worden door klimaatverandering. Dat je begrijpt dat dit onrechtvaardig is en dat wij als beweging ons daartegen verzetten en ons inzetten voor klimaatrechtvaardigheid.

Het is een actieve workshop die je laat nadenken over klimaatonrechtvaardigheid vanuit vier lenzen; vier verschillende perspectieven:

- Giftig systeem: rijkdom vs armoede; wie draagt de gevolgen van klimaatverandering en wie stoot wat uit dat klimaatverandering tot gevolg heeft.
- De crisis is nu: klimaatgerelateerde rampen en conflicten wereldwijd.
- Intersectionaliteit en risico's: de gevolgen van klimaatverandering zijn intersectioneel; mensen met gestapelde risico's dragen de grootste gevolgen.
- Oorspronkelijke bewoners van gebieden: die bewaken onze biodiversiteit, maar lopen daarnaast de grootste risico's van hun woonplek verdreven te worden.

Leerdoelen/resultaten:

- Wat houdt het in om D0 aan te nemen met je lokale afdeling/community?
- Begrip van klimaatrechtvaardigheid en de vier lenzen.
- Op de hoogte zijn van de plannen voor het omarmen van Demand Zero.

Demand Zero is een project om klimaatrechtvaardigheid te begrijpen en er vervolgens actie op te ondernemen. Tijdens de workshop zullen we leren begrijpen. En dan laten we het zien, horen en voelen.

Contact: Mattermost kanaal <https://organise.earth/xr-netherlands/channels/demand-0---local-groups-workshops>

Wil je je verdiepen in intersectionaliteit? Dit is een redelijk toegankelijk artikel en een goede plek om te starten:

<https://beyondinclusionbeyondempowerment.com/wp-content/uploads/2019/12/nieto-articles-understanding-oppression-2006.pdf>

TRAIN-DE-TRAINER ACTIE WELLBEING

Wil je actie wellbeing trainingen geven en rebellen leren om met stress en moeilijke emoties om te gaan? In de train-the-trainer leer je zelf een actie wellbeing training geven. Daarvoor is een draaiboek, maar er is genoeg ruimte voor inbreng van eigen ervaring en kennis. Je kunt ook een keer met een andere trainer meelopen óf gelijk zelf een training organiseren.

Contact: Mattermost kanaal [@ XR Wellbeing Trainers](#).

TRAIN-DE-TRAINER VERTROUWENSPERSONEN

Er is op dit moment (nog) geen training voor vertrouwenspersonen. Neem contact op met de vertrouwenspersonen cirkel als je interesse hebt om vertrouwenspersoon voor XR te worden.

Contact: XR-TrustPersons@protonmail.com

TRAIN-DE-TRAINER ACTIEVE HOOP

Actievoeren en je bewust worden van de realiteit van de klimaatcrisis brengt veel emoties met zich mee. Soms zijn die zo overweldigend dat je ze onderdrukt. Actieve Hoop is een methode om met deze emoties om te leren gaan en ons te verbinden met elkaar en het leven op aarde. Door deze 'Actie naar Binnen' vergroot je je veerkracht en ontwikkel je 'Actieve Hoop', het verlangen om je hoop om te zetten in 'Actie naar Buiten'. De landelijke XR Actieve Hoop Community of

Practice organiseert een Train-de-Trainer bijeenkomst. Deze is bedoeld voor rebellen die deze methode in hun eigen woonplaats, regio of community willen leren begeleiden. Deze training wordt enkele keren per jaar gegeven.

Iedereen die interesse heeft om elkaar te inspireren met het werk dat weer verbind, samen activiteiten op te zetten en Actieve Hoop binnen XR te promoten; je bent welkom om aan te sluiten bij de Actieve Hoop community of practice.

Contact: actievehoop@extinctionrebellion.nl

TECHNIEKEN VOOR MOEILIJKE GESPREKKEN

Als rebellen werken we samen om actie te voeren voor onze eisen of om dit te ondersteunen in allerlei andere relevante rollen. Waar mensen samenwerken ontstaat wrijving, iedereen heeft een eigen perspectief op dingen en onderlinge communicatie is net als in iedere samenwerking belangrijk. Rebellen worden in de kernwaarden bovendien aangemoedigd om conflicten op te zoeken. Want daar waar perspectieven verschillen, kunnen we van elkaar leren als we onszelf durven uit te spreken. Deze gesprekken zijn niet altijd makkelijk, maar voor ieders persoonlijke groei en de stevigheid van de beweging heel waardevol.

Het faciliteren van gesprekken waarin we een conflict gaan bespreken om er samen sterker uit te komen, is niet eenvoudig. Regen heeft een verzameling gemaakt van verschillende technieken die je kunt gebruiken om zo'n moeilijk gesprek te faciliteren op een veilige en inclusieve manier. Je kunt deze werkgids veilige gesprekken faciliteren hier vinden:

<https://wiki.extinctionrebellion.nl/nl/hulpmiddelen/regeneratieve-culturen>

Voor vragen kun je contact opnemen met de Regen cirkel via het Mattermost kanaal [Regeneratieve Culturen](#) of via regenerativecultures@extinctionrebellion.nl

FOLDER WELLBEING IN EEN ACTIE

Wil je een overzicht van waar je aan moet denken bij wellbeing in een actie? Zie dan de leaflet (NL en ENG) op

<https://wiki.extinctionrebellion.nl/nl/hulpmiddelen/regeneratieve-culturen>

INCLUSIEVE FACILITATIE

Wil je meer leren over inclusief faciliteren? Binnen XR is veel kennis gratis kennis en kunde beschikbaar, maar deze rebel geeft trainingen en workshops in het Engels (tegen betaling) die dieper ingaan op inclusief faciliteren en erg leerzaam en inspirerend zijn. Voor wie echt de diepte in wil. Kijk op de website voor het aanbod.

<https://movingmindsets.net/home/>