



# WELKOM

**Bij de interactieve facebook-lezing**

**De Kunst Van Vriendschap**

**Laat zien dat je erbij bent en geef een duimpje of  
laat een reactie achter**



Doel interactieve lezing:

- meer inzicht en bewustzijn
- stimuleren jouw eigen functioneren in relaties na te gaan en dat het jou verrijkt

## **Indeling relaties ABC**

- A. Terloopse contacten: korte/snelle contacten, goede kennissen/bekenden (snelle dynamische interactie)
- B. Doe- en gezamenlijke interesse-banden: meer contacten voor “de doeners”
- C. Intensieve relaties (niet meer dan een, twee of drie):



Opdracht:

Welke voorkeur heb jij als het gaat om de drie typen van vriendschap? A, B of C.  
En waarom?

## **Kenmerken van vriendschap**

- **Jezelf zijn**
- **Veilig voelen**
- **Openheid**
- **Trouw**
- **Eerlijkheid**
- **Zoekt zichzelf niet en handelt niet uit eigenbelang**
- **Niet jaloers**
- **Eerlijk**

## **De kunst van vriendschap heeft te maken met**

### **Zelfbeeld, verwachtingen en daarover communiceren**

- Ik ben ikke en ik ben tof. Want wat God maakt dat is geen rommel.
- Neem jezelf niet zo serieus, dat doen anderen ook niet.



Stelling: als je jezelf en de ander serieus neemt,  
bespreek je wat jou dwars zit. Eens/oneens

*Waarom ben je het er mee eens/oneens?*

**Volgende uitzending:  
20 maart 20.00 uur  
Hoe word ik een kei in  
communiceren? (deel 1)**

**Meld je aan voor mijn  
nieuwsbrief. Je ontvangt  
dan 7 tips voor de Kunst  
Van Vriendschap**



## Links liederen:

Lied “Geniet” van Elise Mannah:

<https://www.youtube.com/watch?v=pX5ZkWTHUso>

Lied “Vriendschap” van Het Goede Doel

[https://www.youtube.com/watch?v=sk3\\_OcFRyos](https://www.youtube.com/watch?v=sk3_OcFRyos)

Lied “Vrienden” van Guus Meeuwis

<https://www.youtube.com/watch?v=8idDGs3H5yE>