

OMGAAN MET AGRESSIE

Doelstelling:

Na deze training zullen de deelnemers:

- In staat zijn om te handhaven in agressieve situaties.
- Eigen agressie herkennen en hanteren.
- Reacties op agressie van anderen herkennen en om te buigen.
- Omgaan met agressie tussen derden.
- Effectief op te treden vanuit kracht in plaats van vanuit agressie.

Doelgroep:

Voor iedereen die in zijn werk geconfronteerd wordt met (verbale) agressie.

Beknopt overzicht van de te behandelen onderwerpen:

- Wat is agressie?
- Hoe voelt agressie?
- Wat zijn de positieve en negatieve kenmerken van agressie?
- Hoe kun je spanning uithouden?
- Hoe ga je om met spanning?
- Hoe ga je het contact aan?
- Waar liggen de grenzen van het contact?
- Hoe bewaak je je eigen fysieke veiligheid?
- Hoe blijf je in je kracht staan?
- Hoe treed je op als derde partij?
- Hoe oordeel en veroordeel je?

Aantal deelnemers:

Maximaal 12 deelnemers per groep.

Trainingsduur:

Twee dagen aaneengesloten of met een intervalperiode. Aanvang 10.00 tot 16.00 uur.

Locatie:

Trainingslokaal met ruimte voor praktijksimulaties met de daarbij benodigde rekvisieten. De training kan zowel intern als extern worden verzorgd.

Methodieken:

Korte inleidingen gevolgd door zelfonderzoek en discussies, maar vooral veel praktijksimulaties met analyse van de plus- en minpunten.