

## Training: Basis Agressietraining

**Doelstelling:** Omgaan met agressie

Inhoud training:

- Het ontstaan van agressie
- Jouw communicatie (verbaal, non-verbaal)
- Omgaan met emoties van jezelf en anderen
- Ondersteunen van collega's bij agressie
- Grenzen kunnen aangeven bij intimidatie, dreiging of provocatie.
- Inzicht verkrijgen in eigen reactiepatronen en het effect daarvan op de interactie.
- Werken en oefenen aan je eigen doelen en vaardigheden (vaardigheden skill-lab)

**Werkvorm:**

- Uitleg van de theorie: wat is agressie; agressiegradatie-model
- Praktische demonstratie: lichaamstaal en feedback
- Rollenspel: feedback
- Casus agressiegradatie-model + oefenen in rollenspel (wel of niet met acteur)
- Bespreken casus opdrachten en individuele terugkoppeling
- Praktische oefenvormen: grens aangeven; fysieke weerbaarheidsoefeningen.

**Doelgroep:** Alle personeelsleden en ondersteunend personeel van een bedrijf

**Wat voor resultaat kan je verwachten:**

- Assertiviteit en grenzen aangeven
- Zelfvertrouwen bij communicatie in agressiesituaties
- Het ombuigen van agressie naar acceptabel gedrag
- Inzicht in de verschillende soorten agressie
- Eigen ontwikkeldoelen verbeteren

**Locatie:** Incompany of in sportzaal

**Aantal deelnemers:** 10 – 14 deelnemers

**Trainingsduur:** 1 dag

**Kosten:**

1 daagse training: € 1500,-- (incl. acteur(s), handleiding theorie, tips en oefeningen)  
(excl. BTW, reiskosten en evt. zaalhuur)

**Contact:**



*Alius*  
Coaching  
& Training

**Willem Zwart**

06- 29 24 26 80

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