

Omgaan met agressie

1 DAG

Bent u weleens betrokken bij agressieve situaties? Hoe gaat u hiermee om? Uw gedrag heeft vaak onbewust effect op anderen, maar is dit het gewenste effect? Hoe zou het zijn als u uw aanpak en gedrag bewust kunt inzetten afhankelijk van de situatie waarin u zich bevindt? Tijdens deze training leert u op effectieve wijze omgaan met agressie, waarbij u oefent met een acteur. Daarnaast leert u hoe u grip krijgt op lastige situaties waarin spanning en emoties hoog oplopen. Uitgaande van uw huidige kracht leert u hoe u adequaat en respectvol kunt omgaan met agressieve personen en situaties. Doordat u zich bewust bent van uzelf en uw effect op anderen, zult u professioneler en met meer zekerheid handelen.



Resultaat

- U leert effectief omgaan met verschillende vormen van agressie
- U kunt verschillende soorten agressie tijdig herkennen of zelfs ombuigen
- U krijgt inzicht in verschillende gedragstijlen
- U leert agressie- en angstsignalen bij uzelf herkennen
- U wordt zich bewust van uw eigen gedrag en handelen tijdens agressieve situaties
- U leert uw eigen grens te bewaken
- U krijgt meer grip op emotioneel en agressief gedrag

Doelgroep

Deze training sluit aan bij iedereen die in de dagelijkse praktijk beter wil leren omgaan met agressie.

Studiewijze

Voorafgaand aan de training vindt een persoonlijke, schriftelijke intake plaats. Op basis hiervan stelt u uw persoonlijke doelstellingen vast. Door middel van vragenlijsten, oefeningen en praktijkvoorbeelden krijgt u zicht op uw kwaliteiten en valkuilen. U oefent met een acteur uw eigen situaties, zoals omgaan met agressieve, geïrriteerde en/of lastige personen. Door de gerichte feedback op uw werkwijze en gedrag tijdens (voor u) relevante situaties leert u de verworven vaardigheden te vertalen naar uw eigen werk- en leefomgeving. Aan het eind van de training stelt u een persoonlijk actieplan op, om het geleerde toe te passen in de praktijk.

Duur, data en plaatsen

1 dag. De training wordt verzorgd in Amsterdam, Utrecht, Rotterdam, Eindhoven en Zwolle.

Programma

- Kenmerken van agressief gedrag
- Soorten agressiestijlen en -vormen
- Bewust gebruikmaken van verschillende gedragstijlen
- Uw persoonlijke stijl: kwaliteiten en valkuilen
- Grenzen stellen en omgaan met emoties
- Verbaal en non-verbaal gedrag bij agressie
- Preventieve mogelijkheden voor agressiereductie
- Persoonlijke leervragen en cases
- Praktijkvoorbeelden en -oefeningen
- Persoonlijk actieplan

Training: ma 20 jun 2011

Training: ma 26 sep 2011

Training: ma 21 nov 2011

Training: ma 6 feb 2012

Training: ma 16 apr 2012

Training: ma 18 jun 2012

Maximale groepsgrootte: 12 personen

Investing

€ 695

Dit bedrag is excl. € 37,50 per dag voor het dagarrangement.

De totale investering is excl. btw.

Advies en inschrijving

Voor uw vragen staan onze adviseurs u graag uitgebreid en deskundig te woord. Telefoonnummer 030 – 29 19 888. Het inschrijfformulier vindt u achter in de brochure of op internet (www.icm.nl).

Deze training biedt ICM ook In Company aan.