

# Omgaan met agressie

1 Dag

Ben je weleens betrokken bij agressieve situaties? Hoe ga je hiermee om? Hoe zou het zijn als je je aanpak en gedrag bewust kunt inzetten in de situatie waarin je je bevindt?

Tijdens deze training leer je op effectieve wijze omgaan met agressie, waarbij je oefent met een acteur. Daarnaast leer je hoe je grip krijgt op lastige situaties waarin spanning en emoties hoog oplopen.

Uitgaande van je huidige kracht leer je hoe je adequaat en respectvol kunt omgaan met agressieve personen en situaties. Doordat je je bewust bent van jezelf en je effect op anderen, zul je professioneler en met meer zekerheid handelen.

## Resultaat

- Je leert effectief omgaan met verschillende vormen van agressie
- Je kunt verschillende soorten agressie tijdig herkennen of zelfs ombuigen
- Je krijgt inzicht in verschillende gedragsstijlen
- Je leert agressie- en angstsignalen bij jezelf herkennen
- Je wordt je bewust van je eigen gedrag en handelen tijdens agressieve situaties
- Je leert je eigen grens bewaken
- Je 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, online intake plaats. Op basis hiervan stel je je persoonlijke doelstellingen vast. Door middel van vragenlijsten, oefeningen en praktijkvoorbeelden krijg je zicht op je kwaliteiten en valkuilen. Je oefent met een acteur je eigen situaties, zoals omgaan met agressieve, geïrriteerde of lastige personen. Door de gerichte feedback op je werkwijze en gedrag tijdens voor jou relevante situaties leer je de verworven vaardigheden te vertalen naar je eigen werk- en leefomgeving. Aan het eind van de training stel je een persoonlijk actieplan op, om het geleerde toe te passen in de praktijk.

## Programma

- Kenmerken van agressief gedrag
- Agressiestijlen en -vormen
- Bewust gebruikmaken van verschillende gedragsstijlen
- Je 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
- Verschillende uitingsvormen van agressie
- Zelfcontrole en zelfkennis
- Praktijkvoorbeelden en -oefeningen
- Persoonlijk actieplan

## Investing

De investering bedraagt € 795.

Dit bedrag is excl. € 37,50 per dag voor het dagarrangement. Alle prijzen zijn onder voorbehoud, bekijk de website voor actuele informatie.

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Zie voor meer informatie [www.icm.nl/btw](http://www.icm.nl/btw).

## Advies & inschrijving

ICM biedt deze training alleen *In company* aan. Prijs op aanvraag. Voor meer informatie kun je contact opnemen met een van onze consultants op het nummer 030 – 29 19 888 of via [info@icm.nl](mailto:info@icm.nl).

☎ Persoonlijk studieadvies 030 – 29 19 888

📍 Offerte aanvragen of inschrijven [www.icm.nl/oma](http://www.icm.nl/oma)