



CLASSROOM/ONLINE

TRAINING

OMGAAN MET WEERSTAND & AGRESSIE

DE JUISTE TECHNIEKEN OM WEERSTAND OM TE BUIGEN
EN TE REAGEREN OP AGRESSIE





OMGAAN MET WEERSTAND EN AGRESSIE

De juiste technieken om weerstand om te buigen en te reageren op agressie



We uiten onze emoties sneller en makkelijker dan vroeger. We zijn mondiger en dat is goed! Maar wat als mondigheid, agressie wordt? En wat als onze directe communicatie voor ongenoegen zorgt of zelfs conflict? In een professionele omgeving is omgaan met weerstand en agressie een cruciale vaardigheid. De juiste vaardigheden om uitbarstingen te vermijden of er correct mee om te gaan, bewijzen elke dag en op elke werkvloer hun nut.

“Waar liggen jouw triggers en grenzen? Waar liggen die van anderen? Welke verschillende soorten agressie zijn er? En hoe kan jij er juist op reageren?”

In de interactieve training Omgaan met weerstand en agressie staan jouw cases centraal. Zo vertaal je wetenschappelijke kennis en nieuwe vaardigheden naar je eigen werkomgeving.

Je begint de opleiding bij jezelf. Waar word jij kwaad van? Waar liggen jouw grenzen en triggers? Na deze opleiding kan je weerstand vaststellen en ombuigen. Je herkent ook het verschil tussen frustratie- en instrumentele agressie. Bovendien heb je de juiste technieken onder de knie om er correct op te reageren.

Je leert in groep en met een simulatieacteur. Je werkt aan een persoonlijk actieplan en krijgt van ons een nuttige visual en/of e-book die je ook na de training kan gebruiken.

LEERDOELSTELLINGEN

Na deze opleiding:

- Herken je je eigen emotionele triggers en waar ze vandaan komen.
- Kan je weerstand ombuigen.
- Herken je het verschil is tussen frustratie- en instrumentele agressie.
- Kan je een aantal concrete gesprekstechnieken toepassen om correct op agressie te reageren.



PROGRAMMA

Tijdens deze training leer je weerstand te herkennen en te anticiperen. Je wordt vertrouwd gemaakt met technieken om weerstand en agressie te neutraliseren of om te buigen en leert ook om duidelijke grenzen te stellen.

1. Ik en agressie

Correct omgaan met weerstand en agressie begint bij jezelf. Omzeil je oerbrein. Wees je bewust van je grenzen en triggers en reageer rationeel.

2. Soorten agressie

De ene agressie is de andere niet. Frustratieagressie en instrumentele agressie zijn verschillend en vereisen een andere reactie. Daarvoor moet je ze eerst herkennen en begrijpen.

3. Reageren op agressie

Je weet met welke agressie je te maken hebt? Dan is het aan jou om correct te reageren. Meeveren of eerder normeren?

4. Let's do this!

Een kunst krijg je pas onder de knie als je genoeg oefent. Dat doe je met concrete cases, in groep en met een simulatieacteur.

FORMATS

Ganse dag met halve dag acteur (PM)

Varianten (met impact op programma):

- Ganse dag zonder acteur
- Halve dag (met of zonder acteur)

METHODIEK

- Concrete cases uit de groep
- Groepsoefeningen
- Persoonlijk actieplan (vertaling van theorie naar werkplek)
- Visual, steekkaarten en/of e-book voor elke deelnemer
- Wetenschappelijke vertaalslag
- Simulaties met acteur

PRAKTISCH

- Max. 12 deelnemers
- Duurtijd: per halve dag (3,5u)
- Taal: NL, FR, ENG
- Tools online: Zoom, Teams, Webex

DOELGROEP

- Medewerkers
- Leidinggevenden

IMPACT VERHOGEN?

Deze training kan perfect ingezet worden als een plug and play training, maar kan even goed deel uitmaken van een Learning Journey. Hieronder enkele voorbeelden die je kan inzetten om het effect van de training te verhogen:

- Voor- en natraject via digitale leerprikkel
- Visuals en/of (e-)booklets op maat
- Individuele coachings nadien

CONTACT US

THE TIPPING POINT

WWW.THETIPPINGPOINT.BE

INFO@THETIPPINGPOINT.BE

THE TIPPING POINT
Building the skills for today and tomorrow

