

## Weerbaarheid vergroten en omgaan met lastig of agressief gedrag

### Doelgroep

Medewerkers, Professionals

### Thema(s)

Agressie, Ongewenst gedrag

### Resultaat

De deelnemer kan omgaan met verschillende vormen van agressie en heeft inzicht in verschillende gedragsstijlen. Verder is een belangrijk doel het bewust worden van het eigen gedrag en handelen tijdens agressieve situaties, zodat de deelnemer controle heeft over zijn eigen gemoedstoestand, ongeacht wat de ander doet. Door meer grip te krijgen op lastig en agressief gedrag leert de deelnemer agressief gedrag te pareren of zelfs om te buigen.

### Inhoud

Als deelnemers te maken hebben met mensen die niet prettig meewerken, onredelijke eisen stellen of zich zelfs agressief gedragen, hoe verweer je je daar dan tegen? Hoe houd je een productieve en ontspannen communicatie over en weer? Hoe voorkom je bij jezelf ineffectief gedrag of juist de onderpositie? Alles draait om balans en weerbaarheid. Weerstand kunnen bieden aan bedreigingen en agressie en die vaardigheden bezitten die nodig zijn om de situatie te kunnen hanteren, zijn dan van belang.

Het is dan nodig je eigen houding onder de loep te nemen. Dat wil zeggen: meer bewust te worden van de wisselwerking tussen je eigen houding en de houding van de ander. Er bestaat een grote parallel tussen deze thema's en de principes van karate (meebewegen, ontwijken, aanvallen of stap naar achteren): stevig blijven staan en je kunnen aanpassen wanneer de situatie er om vraagt. Krachtig en flexibel tegelijk. Met aandacht voor het begrenzen van het gedrag van de ander, jezelf assertief opstellen en in balans tussen spanning en ontspanning.

In de training ervaren deelnemers wat hun eigen voorkeursreactie is en oefenen ze met andere reacties. De oefeningen zijn gebaseerd op karatetechnieken waardoor de training levendig en interactief.

### Opbouw en duur

Training van 1 dag met twee trainers.

### Kosten

Op offertebasis.

### Meer informatie

Voor meer informatie neemt u contact op met Tinguely Academy, telefoon 030- 212 36 68 of e-mail [info@tinguely-academy.nl](mailto:info@tinguely-academy.nl).

Tinguely Academy is een samenwerkingsverband tussen GIMD, Health Services, MaetisArdyn, Margolin, Skills en Tinguely Xperts. Wij verzorgen trainingen, opleidingen en workshops rondom het thema duurzame inzetbaarheid. Wij richten ons op werknemers, leidinggevenden en HR-professionals.