

## Training 'De Klant is Koning?!': Teamtraining Weerbaar tegen fysieke agressie.

Korsakov Kenniscentrum

Verantwoording contacturen

Vier bijeenkomsten van 2,5 uur

Overzicht:

Bijeenkomst	Les (in minuten)	Pauze (in minuten)	Totaal les in uren
1	135	15	2 uur + 15 minuten
2	140	10	2 uur + 20 minuten
3	135	15	2 uur + 15 minuten
4	135	15	2 uur en 15 minuten
			Totaal: 9 uur 5 minuten

### Eerste bijeenkomst

#### Welkom, kennismaking en introductie (20 min)

- Voorstellen trainer
- Introductie trainingsprogramma
- Wat gaan we doen?

#### Trainen fysieke vaardigheid:

Regels veiligheid oefenen en groet (5 min)

Stevig staan en balans: losdraaien en loopoefeningen (25 min)

Opwarming en oefenen

#### Partneroefening (25 min)

- 1<sup>ste</sup> oefening in balans blijven
- 2<sup>de</sup> oefening duwen en trekken, rots en water

#### PAUZE (15 min)

#### Vervolg fysiek

Korte opwarmingoefening: chinees kleven (10 min)

#### Polsbevrijdingen (20 min)

Situatie schetsen

Basislichaamhouding en basishouding en bejegening

Trainen drie polsgrepen in 2-tallen, duimen boven

#### Mentaal- emotioneel weerbaar (20 min)

Oefening 'stemming uitbeelden'

Nabespreking

### **Afsluiten trainingsbijeenkomst (10 min)**

Huiswerk voor volgende keer

Korte evaluatie

### **Bijeenkomst 2:**

#### **Welkom en korte herhaling 1<sup>ste</sup> bijeenkomst (5 min)**

#### **Grensoverschrijdend gedrag en je eigen reacties**

- Bespreken test huiswerk **(15 min)**
- Drie reacties: kaartjes bespreken en opdracht uitvoeren **(15 min)**

#### **Grenzen aanvoelen en geven: over lichaamstaal**

- Intro: Wat is belangrijk bij een assertieve lichaamshouding **(5 min)**
- Demonstratie **(5 min)**
- Grenzenoefening met hele groep **(15 min)**
- Aanvullende oefening met 'nee' zeggen, nadruk op lichaamstaal **(15 min)**

#### **Fysiek: afweer tegen klappen**

- Opwarmingsoefening **(10 min)**
- Afweren van klappen:  
Spel 'meppertjes' **(5 min)**  
Rotskering: 2 oefeningen in kringopstelling en in tweetallen **(15 min)**  
Waterkering **(10 min)**

#### **PAUZE (10 min)**

#### **Polsgrepen bevrijden (15 min)**

- Herhalen duimen boven
- Nieuw: onder twee handen twee polsen, twee handen een pols

#### **Afsluiting trainingsbijeenkomst (10 min)**

- Korte nabespreking
- Huiswerk over wettelijke regels en protocollen
- groet

### **Bijeenkomst 3:**

#### **Welkom en korte herhaling 2<sup>de</sup> bijeenkomst (5 min)**

#### **Oefening RET**

Intro + schrijf oefening **(20 min)**

#### **Fysieke vaardigheden trainen**

- opwarming: kort losdraaien en loopoefeningen **(15 min)**

- polsgrepen: herhaling en nieuwe oefening **(15 min)**
- afweer herhalen: verscheidene oefeningen **(20 min)**

### **PAUZE (15 min)**

#### **Opwarming**

Losdraaien + partneroefening **(10 min)**

#### **Bevrijding uit haargreep (15 min)**

- voordoen basisprincipes
- bevrijden
- oefenen in tweetallen

#### **Bevrijding uit kledinggreep (15 min)**

- voordoen basisprincipes
- oefenen in tweetallen

#### **Over de wet (15 min)**

- wat zegt deze over agressie?
- welke protocollen zijn er?

#### **Afsluiting (5 min)**

### **Bijeenkomst 4**

#### **Welkom en herhaling vorige bijeenkomsten (5 min)**

Fysieke vaardigheid

- loopoefeningen en stevig houding en stand **(15 min)**
- polsbevrijdingen **(30 min)**
- afweer klappen **(15 min)**

### **PAUZE (15 min)**

#### **Opwarming**

In de kring losdraaien + spelletje **(5 min)**

#### **Bevrijdingen uit haargreep en kledinggreep (15 min)**

#### **Over noodsituaties en kwetsbare plekken (15 min)**

- intro
- wat in noodsituaties?
- Opdracht
- Navragen en demo
- Bevrijding uit een wurggreep

**Grenzen aangeven met assertieve lichaamstaal (20 min)**

- Aanbelspel
- Meesleuroefening

**Afsluiten training (15 min)**

- Evaluatieformulier invullen
- Uitreiken certificaat
- Afscheid!