

Basistraining Uitstappen en omlopen

Deze bruisende training in het omgaan met agressief gedrag is licht, kort en effectief. Aan de hand van leuke oefeningen, praktijkvoorbeelden en theorie, doe je inzichten en ervaring op in het omgaan met agressief gedrag op de werkvloer.

De training

De training duurt meestal 3 uur. De ervaring leert dat deelnemers dit soms bij aanvang wat lang vinden, maar aan het eind wil men vaak nog even door. Onderdelen die o.a. aan bod komen zijn:

- fysieke effecten van agressie,
- grensoverschrijding herkennen en grenzen stellen,
- basishouding,
- de-escalatietechnieken,
- verbale technieken,
- Roos van Leary.



Wat levert het op?

Na deze training ken je de basistechnieken in het omgaan met agressief gedrag en je hebt ook veel tips en tricks gekregen op het gebied van communicatie met (boze) familie en collega's.

Vrijwel de hele training is erop gericht dat alles wat je leert de volgende dag gelijk te gebruiken is in de praktijk.

Geen rollenspel.

Tijdens de training wordt veel geoefend, maar we doen geen rollenspel waarbij de hele groep naar jou zit te kijken. Voor de meeste mensen betekent dit dat ze lekker ontspannen deel kunnen nemen aan de training.

Soms last van het hoge tempo.

Deelnemers aan de training Uitstappen en omlopen nemen altijd iets mee voor zichzelf dat werkt, hebben soms last van het hoge tempo, ervaren dat lachen bij trainen hoort en worden vaak verrast.

Meer informatie vind je op de website www.ehbatrainingen.nl