

# Training Omgaan Met Agressie

## Algemeen programma

Duur training: 1 dag (2 dagdelen)

### Dagdeel 1

**09.30 – 12.30** uur

Welkom + kennismaking

- Trainer en Deelnemers stellen zich aan elkaar voor:
  - Wat versta je onder agressie (concretisering begrip)
  - Wat wil je in deze training leren
  - Eigen ervaringen met agressie

Theorie Agressie

- Verschil Boosheid – Agressie - Geweld
- Hoofdgroepen van Agressie (Instrumenteel, frustratie, willekeurig)
- Amygdala hijack
- ABC gedrag (vormen van agressie)

Spanningscontrole + spanningsreductie oefeningen

- Spanningscontrole 1 + 2 (Meichenbaum)

**12.30 – 13.30**

**LUNCH**

### Dagdeel 2

**13.30 – 16.30**

Vaardigheden oefenen

- Real life simulaties uitspelen met trainer
- Oefenen met STOP model

Afsluiting training

- Evaluatie en feedbackronde