



“Heel prettig dat ik duidelijker mijn grens kan stellen”



#### RESULTAAT

- > Je herkent snel diverse soorten agressie
- > Je weet wat te doen bij agressiesituaties
- > Je communiceert met meer zelfvertrouwen
- > Je bent meer 'in control'
- > Je hebt aantoonbaar meer invloed
- > Je ondersteunt je collega's effectiever

#### PROGRAMMA

- > Ontstaan van agressie
- > Herkenning van soorten agressie
- > Beheersen van emoties
- > Kennen van je overtuigingen
- > Juist waarnemen en interpreteren
- > Effectieve communicatie
- > Verbalen en non-verbale communicatie
- > Grenzen stellen en communiceren
- > Uw impact vergroten
- > Omgaan met beledigingen
- > Collega's steunen in een agressiesituatie

#### AANPAK

Jouw eigen leerpunten staan centraal. De trainer belt je voor de training om jouw leerdoelen te bespreken. Onze trainers zijn er voor jou en geven je gerichte feedback en praktische tips waar je echt iets aan hebt.

## Omgaan met agressie

In deze agressie training leer je effectief omgaan met verschillende soorten agressief gedrag. In deze training ligt het accent op het hanteren van je eigen emoties en het intrainen van de verbale en non-verbale communicatieve vaardigheden die doorslaggevend zijn in het hanteren van agressiesituaties. Onderwerpen die aan bod komen:

- > Hoe herken je verschillende soorten agressief gedrag?
- > Hoe kun je verdere escalatie voorkomen?
- > Op welke wijze kun je het best reageren bij verschillende agressievormen?
- > Hoe stel je grenzen?
- > Hoe reduceer je agressie?
- > Hoe hanteer je je eigen emoties?
- > Hoe kun je collega's bij en na een agressiesituatie ondersteunen?



Investering voor deze 1-daagse training:

**€ 495,00\***

#### 50% KORTINGSACTIE

Nu 50% inschrijfkorting voor iedere 2<sup>e</sup> deelnemer in dezelfde groep

#### CONTACT

XL10 Training | T 074-2452642 | E [info@xl10.nl](mailto:info@xl10.nl) | [www.xl10.nl](http://www.xl10.nl)

[www.xl10.nl](http://www.xl10.nl)

\* Alle tarieven zijn excl. BTW en € 45,00 per dag voor het dagarrangement