



WerkenZonderAgressie

EFFECTIEF OMGAAN MET (ON) GEWENST GEDRAG EN AGRESSIE



De 3 vormen van agressie

frustratie agressie



willekeurige agressie

instrumentele agressie



WILLEKEURIGE AGRESSIE

(ook bij groepen)



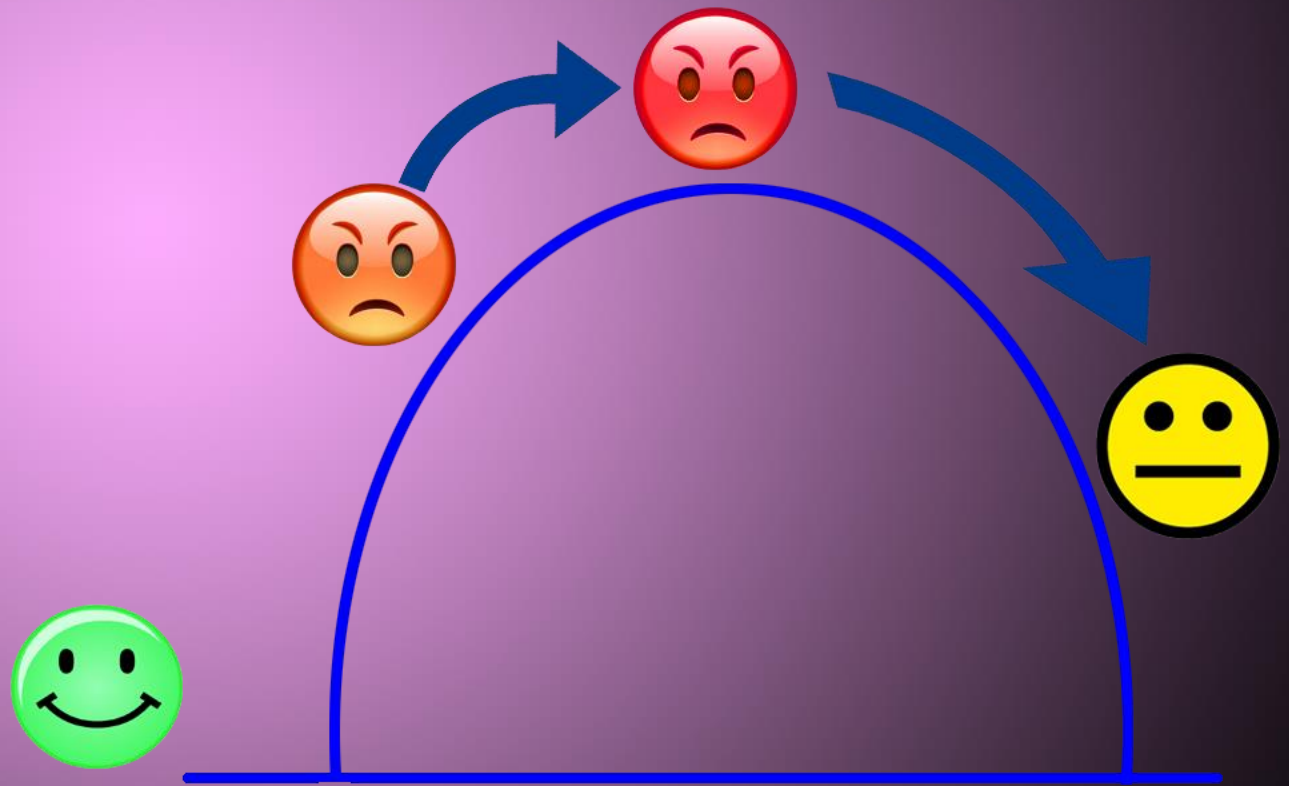
VEILIGHEID!

Frustratie agressie
= omgaan met

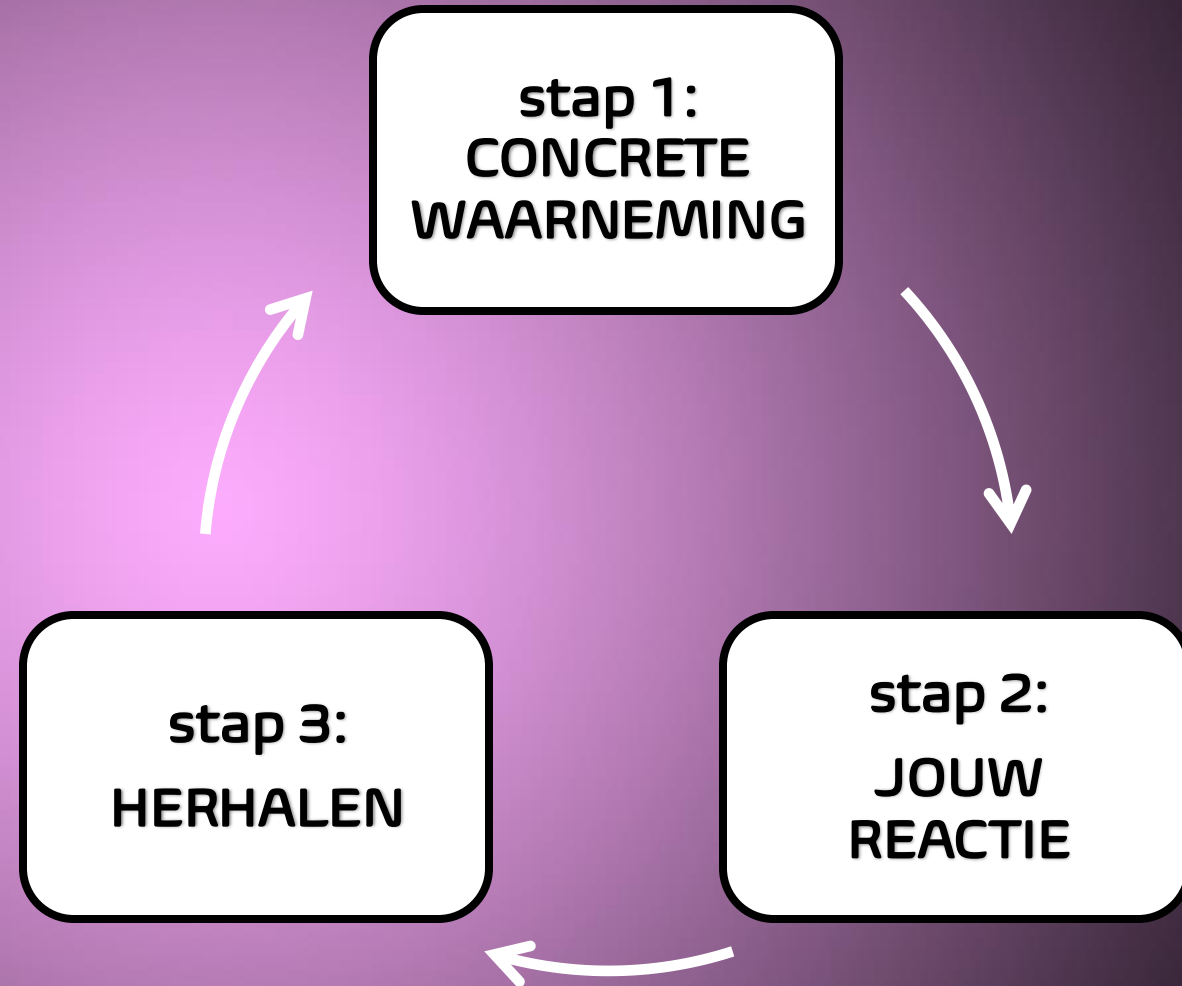
EMOTIES

dmv de GVR-techniek

GEVOELS REFLECTIE



GVR



Gevoelsreflectie in 3 stappen

Houd de regie
Over de inhoud dmv de

LSD

techniek

Luisteren-Samenvatten-Doorvragen

tip:

CHECK

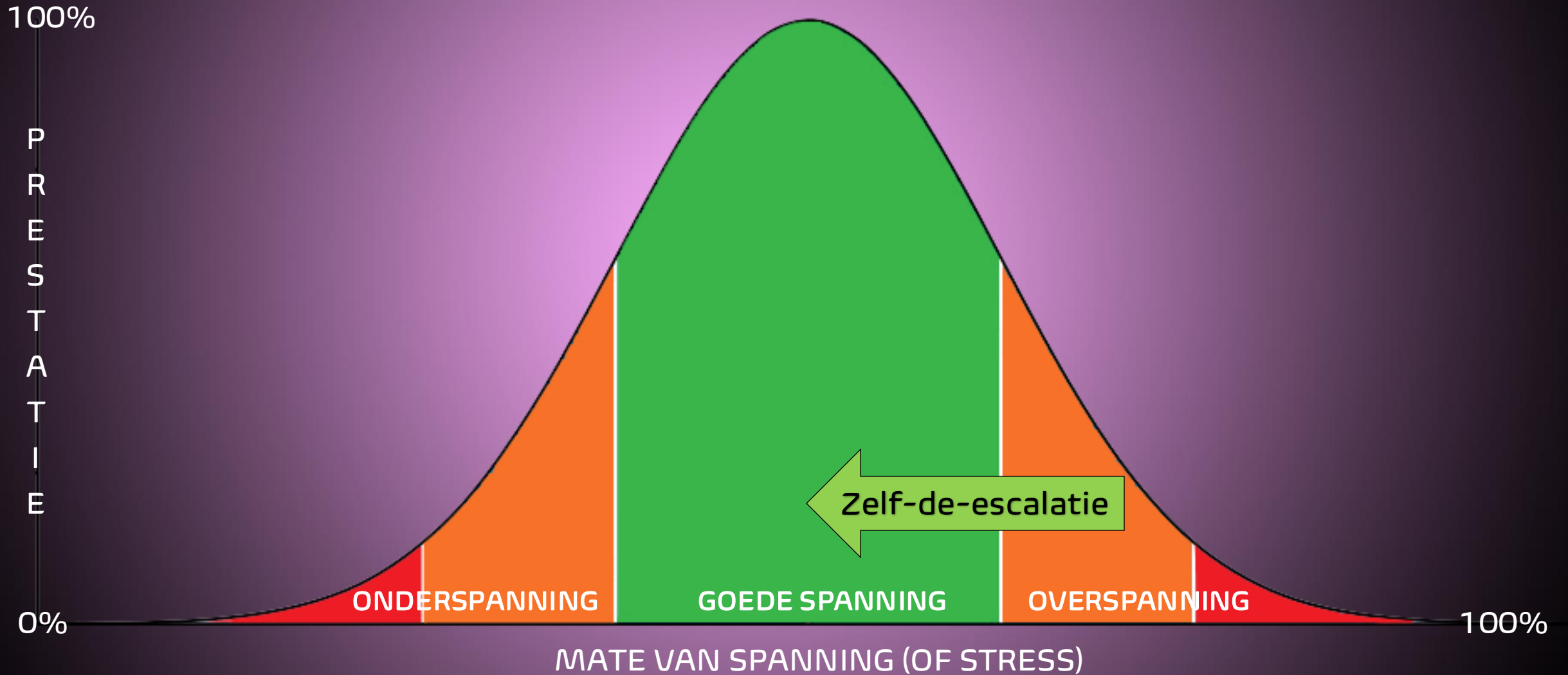
altijd je samenvatting!

Is er een conflict?

Reguleer éérst je eigen

SPANNING

DE SPANNINGSBOOG



Ademhalen

Buikademhaling



Stevig Staàn

Knieën uit het slot



Spierspanning (onbewust)

Ontspannen

door

aanspannen





Persoonlijke ruimte

Instrumentele agressie:
Stel vlot je

GRENS

GRENS

stap 1:
CONCRETE
WAARNEMING

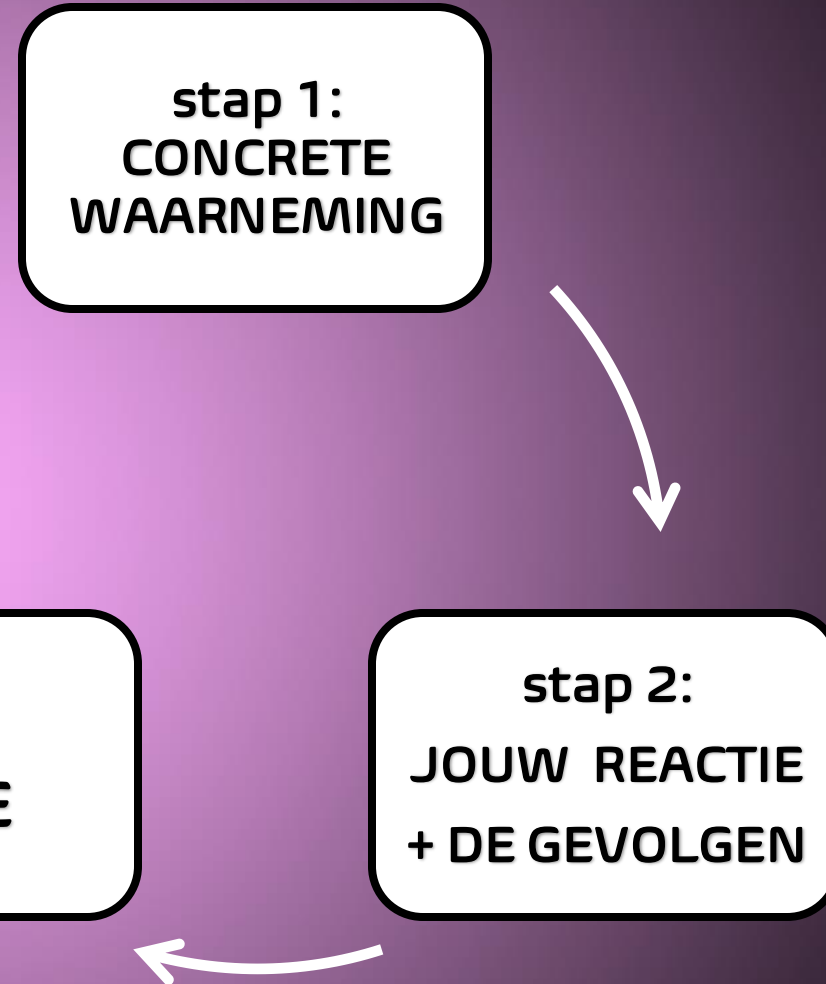
STILTE..

stap 3:
KEUZE

stap 2:
JOUW REACTIE
+ DE GEVOLGEN

- 1) Óf doorgaan, dan sanctie
- 2) Óf aanpassen, dan 'beloning'

Grens aangeven in 3 stappen

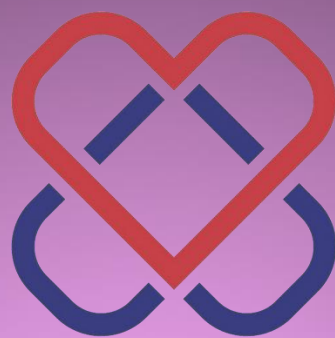


SAMENVATTEND

- **Denk aan je eigen spanning**
 - Adem halen (buik), Stevig staan (knieën)
 - Spierspanning (ontspannen door aanspannen)
 - Gedachten sturen en Afstand houden

- Denk aan je eigen spanning
 - Adem halen (buik), Stevig staan (knieën)
 - Spierspanning (ontspannen door aanspannen)
 - Gedachten sturen en Afstand houden
- **De 3 vormen van agressie**
 - Frustratie agressie: Ondersteunen
 - Instrumentele agressie: Begrenzen
 - Willekeurige agressie: Veiligheid

- Denk aan je eigen spanning
 - Adem halen (buik), Stevig staan (knieën)
 - Spierspanning (ontspannen door aanspannen)
 - Gedachten sturen en Afstand houden
- De 3 vormen van agressie
 - Frustratie agressie: Ondersteunen
 - Instrumentele agressie: Begrenzen
 - Willekeurige agressie: Veiligheid
- **Houd de regie**
 - Focus eerst op de emotie: GVR-techniek
 - De inhoud komt later: LSD-techniek
 - Op tijd begrenzen (keuze geven)



VAN EIK

TRAINING & ADVIES