

Opleiding : Je boosheid beheersen en omgaan met de boosheid van de ander

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. NER

Prijs : 1370 € V.B.

★★★★☆ 4,7 / 5

Iedereen heeft wel eens te maken met boosheid, van zichzelf of van anderen. Als je hiermee leert omgaan, word je effectiever en efficiënter in je dagelijkse leven. Je zult in staat zijn om deze emotie te beheersen en ermee om te gaan en je assertiviteit en interpersoonlijke vaardigheden te ontwikkelen.

Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ Je woede ontcijferen en temmen
- ✓ Positieve communicatie gebruiken om uit emotioneel gespannen situaties te komen
- ✓ De reacties van anderen en de redenen voor hun boosheid decoderen om je eigen reactie te temperen
- ✓ Een gezonde samenwerkingsdynamiek herstellen na een woede-uitbarsting

Doelgroep

Iedereen die zijn woede of die van anderen wil beheersen

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

Praktische modaliteiten

Leer methodes

Theoretische input, zelfdiagnose van de oorsprong van woede, rollenspel oefeningen over omgaan met agressie, oefeningen in positieve communicatie.

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Iedereen die zijn woede of die van anderen wil beheersen

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakkennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ...
De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

1 De mechanismen van woede ontcijferen

- Begrijpen hoe de hersenen werken en wat de invloed van emoties is.
- Het analyseren van gedragsprocessen bij agressie.
- Bestuurders begrijpen om gedrag te begrijpen.
- Ontwikkel een eerlijke relatie met je woede: wees er niet bang voor en lijd er niet onder.

Oefening

Zelfdiagnose van je gedragsgewoonten om de oorsprong van je woede te identificeren.

2 Boosheid beheersen en leren beheersen

- De oorzaken van woede en agressie begrijpen.
- Analyseer de oorsprong van je boosheid in relatie tot je fundamentele behoeften.
- Identificeer de negatieve manieren waarop je werkt in relatie tot boosheid en transformeer ze ten goede.

Oefening

Persoonlijke analyse van hoe je je behoeften kunt voeden om je woede te beheersen.

3 Jezelf waarderen om rust, efficiëntie en prestaties te herstellen

- Respect hebben voor jezelf en anderen: zelfvertrouwen opbouwen.
- De impact van negatieve gedachten neutraliseren.
- Ontwikkel positieve verbalisering en leer over jezelf te praten.

Oefening

Studie van zelfrepresentaties en de gevolgen voor onze interne spanningen. Zelfpresentatie en definitie van motivaties.

4 Opkomende woede bij anderen opsporen en kanaliseren

- De woede van de ander ontcijferen door middel van non-verbale communicatie.
- De relationele staat van een agressieve beller identificeren.
- Behoud positieve relaties door het standpunt van de agressor te respecteren.
- Gebruik positief herkaderen om controle over de situatie te houden.

Rollenspel

Gebaseerd op films, analyse van de waarschuwingssignalen van agressie en woede. Rollenspel om het te beheersen.

5 Assertieve communicatie in gespannen situaties

- Je mening laten gelden zonder geweld te gebruiken.
- Verbetering van emotionele controle bij agressie.
- Een stabiele, zelfverzekerde houding ontwikkelen door middel van ademhaling.
- Een duidelijke weigering formuleren, een meningsverschil of conflict oplossen.

Rollenspel

Oefeningen in positieve verbalisatie en omgaan met tegenspraak. Presentatie van je actieplan.

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 1 juni, 14 sep., 23 nov.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 1 juni, 14 sep., 23 nov.