

## 'ACTIE IS RE- ACTIE'

### CURSUS: OMGAAN MET GRENSOverschrijdend Gedrag en Aggressie

Soms word je geconfronteerd met grensoverschrijdend gedrag of uit de hand lopende situaties in de training of tijdens wedstrijden: sporters die ongewenst gedrag vertonen, boos worden, ruziën of zelfs agressief worden. Het kan ook zijn dat (boze) ouders je overvallen met hun grensoverschrijdend (soms agressief) gedrag. In deze training krijg je handvatten aangereikt om deze situaties in een vroeg stadium te herkennen en vaardigheden om met deze situaties om te gaan.

We spreken van grensoverschrijdend gedrag wanneer iemand andermans grenzen overschrijdt. Als er bewust schade wordt berokkend of wanneer iemand met woede en of dreiging probeert iets te bereiken, is er sprake van agressie. Er zijn verschillende soorten van grensoverschrijdend gedrag en agressie. Bij het omgaan met grensoverschrijdend gedrag en agressie is inzicht in de situatie en de manier van communiceren van belang, omdat elk gedrag een reactie uitlokt bij de ander: actie is reactie!

*Door je eigen manier van communiceren goed te leren kennen en je vaardigheden te vergroten leer je beter omgaan met mensen die grensoverschrijdend of agressief gedrag vertonen.*

## PROGRAMMA: 'ACTIE IS RE- ACTIE'

### BIJeenkomst 1

#### Verschijningsvormen van grensoverschrijdend gedrag en agressie

- *Inleiding over het thema*

#### Grenzen

- *Eigen grenzen aanvoelen en aangeven*
- *Grenzen van de ander herkennen en respecteren*

#### Lichaamstaal en stemgebruik

- *Invloed van houding en uitstraling*

#### Veiligheid: volgens A-A-A- strategie

- *Awareness (bewustzijn van de situatie),*
- *Assesment (inschatten van de situatie) en*
- *Action (Actie)*

### BIJeenkomst 2

#### Aggressie in relatie tot spanning en stress

- *inleiding over de relatie tussen spanning, stress en agressie*

#### A- B- C- regel

- *ademhaling*
- *bewustwording*

- *concentratie & controle over de gedachten*

### **Confrontatie en de- escalatie vaardigheden**

- *confronteren, hoe doe je dat*
- *de- escaleren: do's en dont's*
- *toepassing van de vaardigheden in praktijksituaties*

### **(Fysieke) veiligheid en hulp inschakelen**

- *wanneer en hoe hulp inschakelen*

### **Afsluiting cursus**

## **INFORMATIE**

Kosten voor de cursus:	€140 (excl 21% BTW) per deelnemer bij minimaal 10 deelnemers. Deelnemers krijgen achtergrond informatie mee.
Duur van de cursus:	2 dagdelen van 3 - 3,5 uur
Website:	<a href="http://www.sportzeeland.nl">www.sportzeeland.nl</a> en <a href="http://www.actiepuntzeeland.nl">www.actiepuntzeeland.nl</a>
Meer informatie:	SportZeeland - ActiePunt, Marja Reijnders, 0118- 670 834 of <a href="mailto:m.reijnders@sportzeeland.nl">m.reijnders@sportzeeland.nl</a>