

Deëscalerende communicatie / Agressietraining

Tijdens deze training gebruiken we naast enkele theoretische modellen over agressie, vooral technieken en oefeningen om te deëscaleren. Deze technieken zijn makkelijk onder de knie te krijgen en leren je om je eigen kracht op een gecontroleerde manier in te zetten. Aan bod komen onder meer kracht en rust in het lichaam, kracht en rust in communicatie, kracht en rust tijdens stress en agressie.

Weerbaarheid en agressie trainen is pas effectief wanneer je de lichamelijke stressreflex weet te hanteren. Daarom zijn de trainingen in eerste plaats fysiek. Nadat je de nieuwe fysieke gedragspatronen geoefend en verankerd hebt, maak je de stap naar het verbale, emotionele en mentale.

Door een constructieve en krachtige weerbaarheid, gezond verstand en preventief werk kun je veiligheid voor jezelf, je collega's en de mensen waar je voor werkt creëren. Echte veiligheid omvat het fysieke, het emotionele en het mentale.

Op theoretische niveau gaat de training over adrenaline, agressie en preventie. Op praktisch niveau leer je jezelf en anderen tijdens deze training kalmeren en de situatie de-escaleren. Je leert rust en veiligheid te brengen in stressvolle situaties. Dit door je innerlijke kracht op een gepaste manier te uiten in je stem en je lichaamshouding. Je leert op een duidelijke en krachtige manier de grenzen van jezelf én de organisatie aanvoelen, aangeven en verdedigen; je vergroot je weerbaarheid.

[Ja, ik schrijf in!](#)
[€60p.p.](#)



Over Baud Vandenbenden.

Wanneer ik met mensen werk, is het mijn streven om te verbinden. Ik begeleid je naar meer contact met jezelf, met anderen, met wat je echt wil, met wat je te doen hebt, met de wereld waarin je leeft,...



Door in contact te komen met de binnenkant, kun je in contact komen met de Kern van jezelf en de ander. Dit is de basis van ethisch handelen en authentiek persoonlijk leiderschap.

Ik begeleid sinds 1999 mensen en groepen. Daarnaast blijf ik me constant ontwikkelen in diverse methodes en stromingen, zoals: Thema Gecentreerde Interactie, Taoïsme en Hypnotherapie.

Baud Vandenbenden schreef de boeken:

Corepower, zelfsturing vanuit je kern Baud Vandenbenden m.m.v Lien De Coster	Teampower, alchemie van de groep Baud Vandenbenden
ISBN 9789079410033 Formaat: 170 x 240 mm Aantal pagina's: 216 Prijs: € 28,95 Bestellen	ISBN 9789461537058 Formaat: 190 x 230 mm Aantal pagina's: 456 Prijs: € 24,95

www.corepower.be

core@corepower.be