

## BV&T opleiding & advies

### Cursus Agressietraining Op Maat



#### Training Informatie

In deze zeer effectieve Agressietraining krijgt u voorafgaand voorbereidingsopdracht met een toelichting, waarin ze wordt gevraagd om hun eigen kracht, hun uitdaging en hun bedreiging te beschrijven. Dit zorgt er voor dat de deelnemers hebben ~voorbedacht~ over de training en hun persoonlijke doelstelling. De eerste dag wordt gewerkt aan bewustwording en zelfbeheersing op basis van technieken als visualiseren, doelen stellen, energiemangement en stressmanagement. Op dag twee gaan we aan de slag met gedachtecontrole, focus en spanningsregulatie om professioneel en veerkrachtig te kunnen omgaan met veranderingen en gebeurtenissen. De theorie onderbouwen we met praktische oefeningen die soms los van de werkpraktijk staan om zo uit de inhoud te blijven, waardoor de deelnemers zich effectiever kunnen focussen op de technieken en op zichzelf. Na de training kunt u contact houden met uw trainer!

#### Programma

- » Inleiding in het begrip mentale weerbaarheid
- » Uw Doelstelling
- » Controle houden hoe doe je dat
- » Visualisatie
- » (werk)situaties om je mentaal goed te weren
- » Energiemangement
- » Stressmanagement
- » Stress leren reduceren
- » Gedachtecontrole
- » Gevoelens herkennen en omzetten
- » Attentiecontrole: gefocust en geconcentreerd blijven.
- » Veranderingsvermogen versterken.
- » Systematisch analyseren aan de hand van het actie-reflectie
- » Uw persoonlijk handelen onder de loep.

#### Resultaat

Wij worden voortdurend geconfronteerd met veranderende omstandigheden en onzekerheden, de werkdruk neemt toe en de eisen en verwachtingen worden steeds hoger. Dat kan leiden tot spanning, stress, onzekerheid en tot een burn-out. Om beter te kunnen omgaan met (werk)druk, veranderingen en teleurstellingen, is het belangrijk mentaal weerbaar te zijn. Als je mentaal weerbaarder bent, heb je minder last hebt van stress, kun je beter omgaan met veranderingen en teleurstellingen en sta je steviger in je schoenen. Resultaat Na deze training ben je mentaal sterker. Je staat steviger in je schoenen en beschikt over meer zelfvertrouwen om de dagelijkse uitdagingen aan te gaan. Ook beschik je over meer mentale veerkracht waardoor je beter kunt omgaan met tegenslagen en teleurstellingen.

#### Maximaal resultaat

In de training Agressietraining Op Maat vormt ~maatwerk~ steeds het uitgangspunt. Praktijkgerichte oefeningen, opdrachten en rollenspelen vormen de basis van al onze trajecten. Door de unieke juiste match, sluit de onderwerpen in de training direct aan bij uw dagelijkse praktijk. Hierdoor behaalt u meer resultaat na de training. U zult de omgang met de trainer als zeer prettig ervaren.

Voorafgaand aan deze cursus Agressietraining Op Maat bepalen wij met u het startniveau door middel van een doelstellingen of intake gesprek. Ook bespreken wij het beoogde eindniveau met u. Tevens bestaat de mogelijkheid om het niveau van een gehele afdeling of organisatie te laten bepalen of functieprofielen te voorzien van kenniseisen. Hiervoor heeft BV&T een unieke gouden formule ontwikkeld.

#### Investing

Maatwerk:	altijd
In-Company 1 groep:	1695,-
Deelnemersprijs pp:	104,-
Dag(delen) / uren per sessie:	2 / 4
Totaal:	1799,-

Calculeer uw eigen (groeps)-training  
zie [www.bvtopleiding.nl](http://www.bvtopleiding.nl)

#### Flexibele agenda/afstemming

Flexibiliteit is onontbeerlijk in onze dienstverlening aan u. Onze trainer zal met u samenwerken om de Agressietraining Op Maat in te zetten hoe, wanneer en waar u het nodig hebt. De agenda wordt bijvoorbeeld met onze trainer persoonlijk afgestemd.

BV&T kan u breed ondersteunen in bijvoorbeeld: training, gecombineerde leerontwerpen, training voor trainers, onderzoeken (medewerker- tevredenheid) workshops, coaching (persoonlijk of per team) en w.v.t.t.k.

BV&T opleiding & advies  
Locatie: In-Company  
Telefoonnr: 088-7744333  
Mail: [fgboerman@bvtgroep.com](mailto:fgboerman@bvtgroep.com)  
Mvrgr, Ingrid Boerman