

Agressie – Fysieke weerbaarheid en Vrijstellingstechnieken



Fysieke weerbaarheidsoefeningen in deze training zijn bedoeld om de eigen kracht te ervaren en versterken, verlamming van machteloosheid te bestrijden, 'ja- en nee-gevoelens' te kunnen laten zien en de kwetsbare plekken van de agressor te kunnen herkennen. In de rollenspellen wordt ook aandacht besteed aan ademhaling, weerbaar stemgebruik, weerbare houding en lichaamstaal. De rollenspellen en methodieken vormen een geïntegreerd geheel, met weerbaarheid en spanningscontrole als uitgangspunt.

Vrijstellingstechnieken zijn technieken waarbij men zich kan losmaken van de belager zonder hem of haar pijn te doen of anderszins te kwetsen. Het zijn eenvoudige technieken om als professional los te komen van de klant, burger of patiënt. De trainer zal met behulp van de acteur voordoen hoe men zich kan losmaken uit gevaarlijke situaties. Per cursist oefent men de vrijstellingstechniek en als groep kan men ook meekijken wat het plezier en leervermogen verhoogt.

Na deze training

De training kent een evenwichtige mix van theoretische kennis, mentale vaardigheden en fysieke competenties. De cursisten kunnen deze na de training weloverwogen inzetten om effectief fysiek geweld te de-escaleren.

Programma

Fysieke weerbaarheidsoefeningen in het voorkomen van agressie

Herkennen van escalatie en dreigende agressie;
Beoordelen of de-escalatie mogelijk is

De eigen reactie op agressie

- Herkennen van je primaire reactie
- Weten waar je grenzen liggen
- Bewaren en bevorderen van de innerlijke rust
- Controleren van houding en lichaamstaal

Vrijstellingstechnieken om los te komen van de belager

Desoriënteren en veiligstellen

Rollenspellen en praktijksituaties met oefeningen om los te komen van belager:

- Arm bevrijden
- Hand bevrijden
- Aanval in de rug (pareren)
- Aanval met vuistslag
- Verwuring van voren
- Verwuring van achter
- Haren loslaten (draaien)
- Aanval met wandelstok

Studieduur: 1 dagdeel van 3,5 uur **Groepsgrootte:** maximaal 12 cursisten

Kwalificaties: Deelnemers moeten minimaal vooraf de basiscursus omgaan met agressie gevolgd hebben.

