

Omgaan met eigen Boosheid

Boosheid

Waar boosheid de emotie is, is schreeuwen of iets kapot maken het gedrag wat je onder invloed van deze emotie vertoont.

Boos gedrag is een lichte vorm van agressief gedrag. Dat is gedrag wat zich kenmerkt doordat je jezelf boven de ander stelt en de relatie met die ander in sterke mate wilt beïnvloeden en controleren.

Handelen uit boosheid is zeker niet altijd negatief. Het is nuttig wanneer je het ergens niet mee eens bent of je je bedreigd voelt en dat teniet wilt doen.

Als je niet kunt omgaan met je boosheid, loop je natuurlijk wel het risico veel kapot te maken.

Agressief gedrag

Veel boos en agressief gedrag zet je 'automatisch' in, meestal in situaties waarin je je onzeker of gefrustreerd voelt. Je reageert dan volledig vanuit je emoties.

Uiteraard ligt overreageren ligt dan nogal voor de hand en een escalatie ook.

Agressief gedrag ontwikkel je over de jaren in reactie op angsten, stelselmatige onderdrukking, provocatie of afwijzing. Ook wordt het van generatie op generatie doorgegeven. Uiteindelijk heb je echter zelf een groot aandeel in de instandhouding van het agressieve gedragspatroon.

Voor wie

Deze driedaagse training is ontwikkeld voor diegenen die meer zicht en grip willen krijgen op hun boze en agressieve gedrag en dat met anderen die met vergelijkbare problemen worstelen, willen doorwerken.

De groepssetting biedt toegevoegde waarde; je leert van anderen én kunt jezelf spiegelen aan de verhalen die je hoort en de problemen die besproken worden.

Ook ervaar je direct hoe anderen op je reageren en wat de gevolgen van je gedrag zijn. Theorie is belangrijk maar ervaring en inzicht zijn dat nog meer.

Na afloop

Na afloop heb je beter zicht op je eigen boosheid, wanneer en waarom je boos wordt, en ook wat je anders kunt doen in gelijksoortige situaties. Je bent vaardiger in het neerzetten van zachter en positiever gedrag.

Onderwerpen

We kijken onder meer naar ieders persoonlijke thematiek en hoe dat doorwerkt in zijn of haar gedrag. Daarnaast komt het volgende aan bod:

- Groepsdynamiek
- Context en triggers
- Relatie stress en agressie
- Communicatie en interactie
- Omgaan met stress en spanning
- Veiligheid en overlevingsstrategieën
- Traumata (pesten, buitensluiting, overig)
- Autoriteitsproblemen & vechtelaties
- Omgaan met emoties
- Omgaan met afwijzing en angst
- Impulscontrole
- Geweldloos communiceren
- Time-out procedures

Praktische informatie

Het is een stevige training met meerdere lagen waarbij de aanpak én persoonlijk én groepsgericht is.

De werkvorm is een mix van counseling, therapie en groepswork waaronder oefeningen die we doorwerken middels rollenspel. Uiteraard besteden we ook aandacht aan de theorie achter de praktijk.

Uw begeleider is Peter Spelbos. Een groep telt acht of negen deelnemers.

Aanmelding per mail; daarna op afspraak een kort intakegesprek per Skype.