

Agressie & Weerbaarheid

In onze hectische maatschappij wordt bijna iedereen wel eens geconfronteerd met één of meerdere vormen van agressie. Om dit verschijnsel te bestrijden hebben wij een unieke cursus ontwikkeld.

Het unieke van onze cursus bestaat uit het werken met drie zones: de groene zone, oranje zone en rode zone. Verdeeld over de zones komen de volgende modules aan bod:

Voorkomen
van agressie

Het ontstaan van agressie
Het leren herkennen van signalen

Verbale en non-verbale
communicatie
Preventieve maatregelen

Het
emotionele aspect

Hoe reageer ik op boosheid
Het beheersen van mijn emoties
Opvangen
van emoties en de rol van collega's

Elkaar steunen in
agressiesituaties

Beheersen
van bedreigende situaties

Omgaan met beledigingen
Omgaan met
uitbarstingen van agressie , conflicten en emoties
Het stellen van grenzen
Communicatietechnieken
Rollenspellen

Globale
wetskennis

U wordt op
de hoogte gesteld van de huidige wetgeving aangaande het gebruik van
geweld met als doel zelfverdediging

Fysieke
zelfverdediging

Naast
het mentale aspect wordt aandacht besteed aan de fysieke verdediging. U leert
gebruik te maken van de aanvalskracht van de agressor. Innerlijke kalmte en
doelgericht handelen is hierbij van groot belang. De geleerde technieken zijn
afkomstig uit het door Joop Reilman en Peter Vreven ontwikkelde Taikishin.

Voor
wie is onze cursus geschikt ?

Onze cursus is
geschikt voor elke bevolkingsgroep , van scholieren tot ouderen. U kunt de
verworven kennis toepassen in de privésfeer en tijdens het uitvoeren van Uw
beroep. De cursus vindt plaats in onze eigen praktijkgerichte locatie of op een
door U gekozen locatie.

Docenten :

Joop Reilman

40 jaar ervaring als Martial Arts beroepsinstructeur

Peter
Vreven

Martial Arts beroepsinstructeur

Rieks
Kuiper

26 jaar Koninklijke Marechaussee , IBT docent

Hans
Hidding

Communicatiespecialist

Paul
Reilman

Gediplomeerd weerbaarheidinstructeur

Judy
Saris

Ontspanningstherapeute

Informatie
:

Joop Reilman Joop
Alferink

info@joopreilman.com
info@buddha-fit.com

Tel : 06 – 27 00 24
19 Tel. : 0591 – 65 97 97

www.joopreilman.com
www.buddha-fit.com

Download de poster