

Constructief omgaan met boosheid en irritatie

Boosheid tonen is niet professioneel, getuigt van een slecht karakter of gebrek aan zelfbeheersing, ... en zo zijn er nog wel meer opvattingen over boosheid. Maar boosheid is een universele emotie die een belangrijke signaalfunctie heeft. Onze gevoelens zijn een accurate indicator van het al dan niet vervuld zijn van onze behoeften en of we in overeenstemming handelen met onze waarden. Gevoelens als boosheid, weerstand en irritatie kunnen we leren inzetten als waardevolle informatie over ons eigen en andermans functioneren. Deze workshop leert ons hoe we boosheid kunnen omarmen en omvormen tot een bron van energie, inzicht en creativiteit om gepaste oplossingen te vinden.

Duur: 1 dag

Doelgroep: Iedereen die het soms moeilijk heeft om te gaan met zijn eigen of andermans boosheid, weerstand en irritatie.

Programma:

De workshop is gebaseerd op het gedachtegoed van Verbindende (of Geweldloze) Communicatie zoals ontwikkeld door Marshall Rosenberg. De volgende aspecten komen aan bod:

- Gevoelens als indicator voor behoeften, waarden en motivatie
- Verantwoordelijkheid nemen voor gevoelens
- Inzicht in onderliggende behoeften bij boosheid, weerstand en irritatie
- Praktijkoefeningen zoals
 - Verwerken van negatieve ervaring (afwijzing, ontslag, naast een promotie grijpen, ...)
 - Doorbreken van aanslepende frustratie
 - Conflictsituaties verhelderen

We gaan aan de slag met praktijkvoorbeelden en situaties van de deelnemers. Door actieve deelnemersparticipatie (discussies, oefeningen, reflectie, eigen inzichten benoemen, rollenspelen, ...) wordt een begin gemaakt met het loslaten van oude gewoontes en ruimte maken voor nieuwe gedragspatronen.

Methode

De cursus is opgevat als workshop waar ervaringsgericht wordt geleerd. We bekijken in alle veiligheid welke gevoelens we hebben in specifieke situaties. Via het benoemen van gevoelens en behoeften krijgen we een duidelijker beeld van ons eigen functioneren en hoe we ons gedragen t.o.v. anderen. Door verantwoordelijkheid te nemen voor onze gevoelens ervaren we meer sturingskracht en kunnen zo boosheid en irritatie omzetten tot inzicht en constructieve daadkracht.

Trainer

Miebet van Santen heeft meer dan 20 jaar bedrijfservaring in veranderingsmanagement. Zij werkte ondermeer voor Procter & Gamble, Belgacom, Janssen Pharmaceutica, en de Federale Overheid (POD Maatschappelijke Integratie). Zij werkt met Verbindende Communicatie als toepassing in het bedrijfsleven, bij sociaal kwetsbare groepen en voor conflictbemiddeling.

Meer info: Miebet van Santen
+32 (0)3 257 29 70
miebet@changeconsult.be