

## Omgaan met eigen frustraties en emoties op de werkvloer

*Iedereen kan boos worden. Boos worden op de juiste persoon, op het juiste moment, om de juiste oorzaak en op de juiste wijze ligt echter niet in ieders vermogen.* -

Aristoteles Reageer je wel eens iets feller op jouw baas dan je eigenlijk zou willen? Of schrik je soms van de manier waarop je jouw frustraties op een collega botviert? Boosheid en frustraties kunnen relaties met collega's schaden en vreten daarnaast energie. Jouw emoties en reacties zeggen veel over de manier waarop je in het leven staat, hoe je het gedrag van anderen interpreteert en hoe gebalanceerd jouw eigen leven is. Als je in staat bent om jouw emoties en frustraties te hanteren, maak je het leven voor jezelf én anderen een stuk aangenamer. Je zult zich rustiger en gelukkiger voelen en bovendien zullen de relaties met familie, vrienden en collega's verbeteren. In de training *Omgaan met eigen frustraties en emoties op de werkvloer* krijg je technieken aangereikt om effectief met jouw eigen emoties en frustraties om te gaan. Je zult leren jouw kalmte te bewaren en op een juiste manier op situaties te reageren. Na afloop van de training weet je hoe je eenzelfde situatie van meerdere standpunten kunt bekijken en begrijp je hoe je deze kennis kunt toepassen in gesprekken met anderen. Dit leidt tot een groter wederzijds begrip en bovendien kun je jouw persoonlijke doelen beter bereiken. Ook wordt er aandacht besteed aan het beter begrijpen van jou zelf: waarom ben je gefrustreerd, wat doen de bijbehorende emoties met je en wat maakt dit in jou los? Je leert op tijd waarschuwingssignalen te herkennen en frustraties en boosheid op tijd bespreekbaar te maken. Je leert gecontroleerd een keuze te maken in jouw manier van reageren, in plaats van je door jouw impulsen te laten leiden. Na afloop van de training zul je jouw emoties en frustraties beter onder controle kunnen houden.

### Onderwerpen

- Negatieve effecten van frustraties en boosheid
- Wanneer is boosheid gerechtvaardigd?
- Kalmeringsmethoden
- Rationeel blijven denken
- Het communicatiemodel en positieve communicatiestijlen
- Non-verbale en verbale communicatie
- De ijsbergtheorie: feiten en interpretaties
- Referentiekader: jezelf en anderen beter begrijpen
- Assertief zijn
- Eigen emoties, gedachtes en gevoelens
- Conflicthanteringsstechnieken
- Kritiek geven en ontvangen
- Effectief frustraties en emoties uiten



2 dagen

€ 1150,-excl BTW

#### Startgarantie

ma 24 feb. en ma 10 mrt.

Inschrijven

wo 30 apr. en wo 14 mei

Inschrijven

#### Trainingsdata

do 10 en do 24 apr.

Inschrijven

[Meer actuele data](#)

- Zelfvertrouwen opbouwen
- Levensbalans en effect op emoties
- Empathie tonen
- Do's en dont's
- Rollenspellen (eventueel met acteur)

### Lesmethodiek

In de training wisselen we af tussen concreet ervaren, experimenteren met gedrag en technieken, reflecteren en theorie verkennen. Hiermee sluit het trainingsprogramma goed aan op alle type deelnemers. Er zit veel actie in de training, zodat je daadwerkelijk ervaart wat het effect is van nieuw gedrag. Dit maakt de herkenning van succes mogelijk. Daarnaast benadrukken we dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen groeiproces en hier het eigenaarschap over moet nemen. In onze training nodigen wij jou uit om continue te reflecteren en verbanden te leggen met de praktijk. Ons streven is het inzicht te vergroten en jou zelf de vertaalslag te laten maken. Dit zal de kans op werkelijke gedragsverandering vergroten.

### Doelgroep

Deze training is bij uitstek geschikt voor deelnemers die wel eens moeite hebben met het bewaren van kalmte op het werk.

## Voorkennis

Er is geen voorkennis vereist voor deze training

## Maatwerk

De cursusomschrijving hierboven geeft je een goede indicatie van hoe de training eruit zal komen te zien. Toch kan de inhoud iets verschillen per training, afhankelijk van de voorkennis, praktijkervaring en leerdoelen van de deelnemers. In individuele intakegesprekken voorafgaand aan de training worden de leerdoelen van de deelnemers geïnterviewd. Op basis daarvan wordt het definitieve programma van de training bepaald.

## Certificaat

Na afronding van de training wordt een Learnit-certificaat uitgereikt als bewijs van deelname.

## Lesvorm

Klassikaal

## Referenties

F. Vonk - Technicom Fijne cursus wat zelfreflectie oplevert. Trainer speelt goed in op praktijk ervaringen van cursisten en geeft advies en tools. Beoordeling: 9.0

[Meer referenties...](#)

