

## TRAINING EFFECTIEF BOOS ZIJN

Tweedaagse training  
voor wie flink wil oefenen



## EFFECTIEF BOOS ZIJN

Ieder mens heeft recht op een eigen plek (in je gezin, op je werk, in de wereld) en ook het recht om op die plek erkend te worden door anderen. Opkomen voor je eigen plek vormt de basis van gezonde relaties, professioneel en privé.

Boosheid speelt daarbij een rol. Het is het gevoel dat je waarschuwt dat er een grens overschreden wordt. Het nodigt je uit die grens aan te geven in het contact.

In de eerste zes jaar van ons leven hebben we vele boodschappen gehad over het opkomen voor onze eigen plek en boosheid. We hebben daardoor deels afgeleerd wat we in onze oorspronkelijke kern wel bij ons hadden: het inzetten van onze authentieke boosheid. We hebben manieren aangeleerd die effectief waren in de omgeving van toen, maar vaak niet meer passen bij ons huidige volwassen perspectief en positie.

Effectief boos zijn in het hier en nu is een kunde.

Het is een vaardigheid gebaseerd op

- inzicht in je reactiepatronen
- herkenning van je authentieke boosheid
- veel oefenen met instrumenten die je in het hier en nu als volwassene in kan zetten. Dat is waar het in deze training om draait.

### Waarom nu?

Boosheid krijgt in onze maatschappij steeds vaker het gezicht van agressie. Voorbeelden hiervan kun je dagelijks tegenkomen in het verkeer, in de media en als je pech hebt in de directe omgeving van je werk of gezin.

Als we niet oppassen gaan we boosheid en agressie met elkaar verwarren en leren we af om gezond boos te kunnen zijn. En dat terwijl boosheid zo'n belangrijke waarde heeft en voor meer verbinding kan zorgen.

Een liefdevolle wereld is gebaat bij gezonde boosheid.

### Voor wie?

- Heb je inzicht in jouw patronen rondom het inzetten van boosheid en wil je nu oefenen zonder schade? Pak je kans in deze training.
- Wil je gezien worden in je rol én als persoon? Ervaar dat opkomen voor wat jou lief is respect oplevert.
- Ben je bang dat je mensen kwijtraakt als je je boosheid uit? Oefen hoe je het zo kan doen dat je de relatie verdiept.
- Stap je steeds weer in dezelfde valkuil? Herken je eigen stressreacties en leer hoe je daar beter mee om kunt gaan.
- Vind je het lastig om op te komen voor jezelf bij je baas of opdrachtgever? Oefen met het herkennen van de machtsbronnen die feitelijk spelen en werk met die van jou.
- Geloof je niet dat je boosheid leren inzetten leuk kan zijn? Kom dan en ervaar dat we samen ook veel lachen in deze speelse training.

## Opzet en werkwijze

De training bestaat uit een tweedaagse conferentie, het uitvoeren van een oefenopdracht in je eigen praktijk en een afsluitende trainingsdag van 2 dagdelen.

In deze training kun je veel oefenen met Nicoline die als acteur meer dan 20 jaar ervaring heeft met rollenspel en simulaties. Ze is specialist in het zichtbaar en invoelbaar maken van interactiepatronen in communicatie.

Centraal staan de situaties uit je eigen praktijk. Voor elke oefening bepalen we eerst wat je precies wilt leren, welk gedrag je graag wilt laten zien, welk effect je wilt bereiken. Nicoline biedt je zorgvuldig én uitdagend tegenspel. In haar feedback legt ze je precies uit waarop ze reageert en hoe jouw gedrag haar in die rol raakt. Ze geeft je suggesties waarmee je weer kunt experimenteren.

Of je nu degene bent die oefent of een van de mensen die mee mag kijken: je leert intensief.

We werken ook met korte, relevante stukjes theorie om op te reflecteren en geven instrumenten die je helpen om krachtig en prachtig boos te kunnen zijn.

Onderwerpen die aan de orde komen zijn o.a.:

- ouderboodschappen over boosheid: welke kreeg jij vroeger, krijg je nu?
- stressreacties, welke zijn jouw favoriete, en hoe laat je je daarin trekken?
- boosheid en macht: hoe blijf je volwassen in je boosheid?
- de vijf elementen van effectief boos zijn
- boosheid als levensbron.

We spelen, onderzoeken, luisteren naar ons verlangen, reflecteren, experimenteren, ontspannen, lachen, in een omgeving waar jouw boosheid welkom is en zich kan ontwikkelen.

Kortom: het is een levendige, intensieve en speelse training.

## Data en kosten

De training bestaat uit een tweedaagse conferentie (5 dagdelen).

Er kunnen minimaal 6, maximaal 12 mensen deelnemen. We werken in een Conferentiecentrum in het midden van het land.

Voor data en kosten zie onze website.

Omdat het om scholing voor het beroep gaat rekenen wij geen BTW.

De training wordt begeleid door Leidje Witte en Nicoline van der Heijden

## Aanmelding en telefonische intake



Je kunt het inschrijfformulier downloaden bij [www.mooiboos.nl](http://www.mooiboos.nl)

Als je vragen hebt kun je bellen met:

Leidje (06 21 24 22 55) of

Nicoline (06 53 51 73 23).

Je krijgt met een van ons een telefonisch intakegesprek waarin we toetsen of jouw leervraag past in ons aanbod.

Is gevalideerd door



Activiteitnr.: CQEEJ7kkWb

20 RU