

Speelse werkvormen

Assertiviteit, grenzen stellen

Kom maar op

Doel: Grenzen stellen aan boos gedrag.

Attentie: Dit is geen agressietraining. Dit gaat over gedrag dat te beïnvloeden is. (In agressietrainingen wel frustratieagressie genoemd, en dan een niveau lager)

Vorm: Hoefijzer

Tijd: 30 minuten

Groeps grootte: 10 -16 personen

Acteur: Ja

Vorbereiding: Uitleg van A, B en C gedrag. Grenzen stellen.

*A-gedrag: Subassertief gedrag. *Ik ben zielig..... Ik heb altijd pech....*

B-gedrag: Kritiek op de organisatie, maatschappij. *Jullie.....*

C-gedrag: Kritiek op de persoon. *Klootzak..., jij*

Al geoeffende vaardigheden:

*Begrip tonen.

*Feed-back regels.

Opdracht 1: De acteur gaat voor iemand zitten en uit boos gedrag. De inhoud komt van de groep n.a.v. de vraag: Wat maken jullie mee? De acteur kiest samen met de trainer voor A, B, of C- gedrag.

Bijv: (zeer boos) Jullie houden mij ook nooit op tijd op de hoogte van

De cursist reageert.

Nabespreking: Wat gebeurde er bij de cursist n.a.v. het agressieve gedrag?

Het effect van de feed-back van de cursist op de acteur?

Tops en tips voor het gedrag van de cursist en een herkansing voor de cursist.

Heeft de cursist begrip getoond? Heeft de cursist de feed-back regels toegepast en een grens gesteld?

