DoyoTrainingen

Zelfverdediging en Weerbaarheid

Onderbouwing voor je organisatie

WAT HET IS

Een dag voor een team dat met mensen werkt en daar stevig bij wil staan. Twee trainers oefenen met hoe je staat, met je adem als het erom spant, met een grens aangeven zonder dat het escaleert, en met loskomen als iemand je vastpakt.

WANNEER TEAMS HET AANVRAGEN

Meestal is er niets gebeurd. Een onderwijsteam liep een groep luidruchtige studenten op de gang liever voorbij dan dat het hen aansprak. Soms is er wel iets gebeurd: een collega wordt bij iemand thuis in de gang vastgepakt. Dan oefenen we precies dat.

DEZE TRAINING OF OMGAAN MET AGRESSIE?

Omgaan met agressie gaat over het moment met de ander: wat je zegt, waar je staat en wanneer je weggaat. Deze training gaat over jezelf: hoe stevig je staat, je grens voelen, en loskomen als iemand je echt vastpakt. Is er geweld geweest, of kan dat gebeuren, dan raden we deze training aan.

WAT DEELNEMERS ERNA KUNNEN

- Ze merken eerder als iemand te dichtbij komt, en weten waar ze gaan staan.
- Ze geven een grens aan zonder dat het escaleert.
- Ze weten hoe ze loskomen als iemand ze vastpakt, en hoe ze bij de deur komen.
- Ze kijken anders om zich heen: waar is de uitgang, waar ga je zitten.
- Ze weten wanneer ze iets moeten aanspreken of hulp halen, en wanneer doorlopen en alarmeren juist verstandig is.

Technisch vaardig ben je na één dag niet, dat zeggen de trainers ook eerlijk. Wel weet je dat je niet machteloos bent. Wil een team verder, dan is er een vervolgdag, opnieuw op maat.

"*Deze fysieke en mentale weerbaarheidstraining vergroot het zelfvertrouwen van onze beveiligers, waardoor ze nog sterker zijn bij het de-escalerend optreden.*"
Dirk Jan Verstraten, Manager Integrale Veiligheid bij Albeda

EN DE ARBOWET

> Werkgevers moeten beleid voeren tegen agressie en geweld, en medewerkers daarover voorlichten en instrueren. Deze training is daar een concrete invulling van. Bij geweld is een van de twee trainers altijd Arno of Caspar, geregistreerd docent gevaarsbeheersing.

OPZET

DUUR Een dag: drie uur, lunch, drie uur	GROEP 8 tot 12 deelnemers	TRAINERS Twee. Meestal Erik (Shihan, 5e dan) en Piet (schrijver van *Open geest, gesloten vuist*)
WAAR Wij komen naar jullie toe	ERVARING Niet nodig. Met blessures doe je mee op een manier die voor jou kan	VOORAF Een gesprek over wat er speelt. Binnen een paar dagen ons voorstel, met prijs

INVESTERING

€ 3.950 per dag excl. btw, voor de basisdag en voor een vervolgdag. Inbegrepen: de voorbereiding op jullie groep, de materialen, een persoonlijk certificaat, Piets boek *Open geest, gesloten vuist* en een anonieme evaluatie. Bij meer dan twaalf mensen splitsen we de groep, of komt er een derde trainer bij (€ 1.250 extra, excl. btw). Organisaties betalen dit vaak uit een opleidings- of arbobudget.

> **Over Doyo.** Doyo Trainingen bestaat sinds 2012 en begon met deze training. Na elke training vult iedere deelnemer anoniem een evaluatie in: gemiddeld een 4,7 van de 5, uit meer dan 1.500 evaluaties. Bij Albeda trainden we al verschillende afdelingen.

MEER WETEN

doyotrainingen.nl/zelfverdediging-en-weerbaarheid. Vragen? Bel Erik Bruinhof: 06 5064 0397.