KERNPUNTEN PROFESSIONEEL HANDELEN BIJ AGRESSIE

Fase 1 waarnemen

A/B/C/D GEDRAG

Fase 2 voelen

PRIMAIRE REACTIES

VLUCHTEN
ANGST

BEVRIEZEN
MACHTELOOSHEID

VECHTEN
WOEDE

Fase 3 denken

ZELFCONTROLE

FYSIEK

ADEMHALING
SPIERSPANNING
GEAARD STAAN

MENTAAL

GEDACHTEN STUREN
BREED OBSERVEREN
AFSTAND NEMEN
SITUATIE INSCHATTEN
(JE BEROEP, JE PERSOON, DE PARTIJ, DE CONTEXT)

Fase 4 handelen

PROFESSIONEEL HANDELEN

LATEN GAAN

ALARMKNOP
POLITIE

COMMUNICATIE

A	B	C	D
1 MEEVEREN 2 ARGUMENTEREN 3 HOE VERDER? 4 AFRONDEN	1 MEEVEREN 2 ARGUMENTEREN 3 AFRONDEN (AANDACHT VERLEGGEN)	1 KORT NEGEREN 2 GRENZEN STELLEN 3 KEUZE GEVEN	1 GEDRAG BENOEMEN 2 NORM STELLEN 3 CONTACT BEEInDIGEN

FYSIEK INGRIJPEN

ZELF VERDEDIGING