

Training intimidatie

Bij een ervaring met intimidatie zal het op de werkvloer vaak gaan over het gedrag van de baas of je collega of iemand van buiten je werk zoals een klant of patiënt.

In deze training ligt de focus om cursisten leren om te gaan van intimiderend gedrag van je baas of je collega. Primair gaat het in deze training hoe je binnen je organisatie met je collega's en leidinggevenden samenwerkt. Bij de training gaat het niet zozeer om normen en waarden, want die zijn bij iedereen verschillend. Maar hoe je met elkaar omgaat is bepalend of je als werknemer je prettig en veilig voelt binnen je organisatie. Als dat goed is, zal intimidatie minder snel gebeuren.

Wat is intimidatie?

Intimidatie is het oproepen van angst om jouw gedrag te beïnvloeden. Dat kan angst zijn voor lichamelijk geweld, maar ook psychisch geweld, statusverlies, of sociale uitstoting. Intimidatie kan fysiek zijn of verbaal of schriftelijk (online).

Het doel van de training is om jou weerbaarder te maken tegen intimidatie maar ook je handvatten om jou en je collega's handvatten te geven om intimidatie tegen te gaan en te verminderen.

Dat doen we door intimidatie van 2 kanten te benaderen.

Eenzijds:

Intimidatie is een vorm van bedreiging die bij wat doet met je emoties. Preciezer gezegd, je ervaart negatieve emoties die je meemaakt bij intimidatie.

Anderzijds:

Je wilt dat intimidatie van de dader stopt. Je wilt het gedrag van de dader veranderen.

Deze 2 belangrijke kanten (leeronderwerpen) zullen we in de training behandelen

Het eerste leeronderwerp gaat over je eigen emoties:

Bij intimidatie overkomt je de negatieve emotie en reageer je daar op een bepaalde manier op. Angst, boosheid, verdriet en zeker onmacht zijn emoties die hier bij komen kijken. Vanuit deze emoties reageer je op een manier die je doorgaans niet helpen om het gedrag van de dader te stoppen. We leren je om met deze negatieve emoties die bij intimidatie naar voren komen, om te gaan en controle over te krijgen. Wat jou weer helpt om wel een juiste manier te reageren op de dader. Zodat de dader stopt met intimiderende gedrag.

"Verskil tussen bedreiging en intimidatie: Bedreiging is strafbaar, intimidatie niet"

Het tweede leeronderwerp van de training gaat over Coping-stijlen:

Een Coping-stijl is de manier waarop je geneigd bent hoe om te gaan met stressvolle omstandigheden zoals intimidatie.

Er zijn 4 verschillende Coping-stijlen.

De trainer en een actrice zal met jou en je mede cursisten in gesprek gaan welke vormen van intimidatie jullie meemaken en uitzoeken welke Coping-stijl jullie als reactie op de intimidatie gebruiken en deze behandelen als lesstof hoe je op de juiste manier met deze intimidatie om kunt gaan.

Van de vier Coping-stijlen zijn de Verbindende strategieën uiteraard de juiste Coping-stijl om gedrag van de intimiderende dader te begrenzen en te veranderen.

Met praktijkoefeningen zal de trainer samen met de actrice jou en je collega's aanleren om op de juiste manier te reageren (ook wel interventie genoemd) op het intimiderend gedrag van de dader.

Na deze twee leeronderwerpen zal de trainer samen met jou en je medecursisten een groepsnorm gaan vormen wat jij en je collega's verstaan over hoe je met elkaar omgaat en wat gewenste gedragsnormen zijn.

De bevindingen van jou en je medecursisten zal gebundeld worden in een document en onder de aandacht worden gebracht bij jouw organisatie wat kan helpen om beter beleid te ontwikkelen om intimidatie te voorkomen.

Praktijkoefeningen:

Tijdens de training zijn er mentale praktijkoefeningen om jou bewust te laten worden dat intimiderend gedrag niet hoort en dat je dader daarop mag aanspreken.

In deze kolommen hieronder worden een aantal lesonderwerpen en begrippen uitgelegd die terugkomen in de training, deze zijn: Coping-stijlen, Vormen van intimiderend gedrag en wat kun je doen bij intimidatie en bedreiging

Coping-stijlen	Vormen van Intimiderend gedrag	Wat kun je doen bij intimidatie en bedreiging?
De trainer bespreekt 4 verschillende coping-stijlen die slachtoffers gebruiken om discriminatie tegen te gaan <i>Polariserende strategieën:</i> Deze zijn meestal confronterend, scherp, vijandig en agressief van aard <i>Strategie van vermijding:</i> De gediscrimineerde vermijdt de confrontatie met de dader en wilt zich psychologisch, sociaal en/of fysiek terugtrekken. liever vermijdt het slachtoffer het verdere contact met de dader. <i>Conformerende strategieën:</i> Hierbij probeert de gediscrimineerde zich op verschillende manieren aan te passen aan het negatieve gedrag van de dader om zo de kans op acceptatie te verhogen. Dit is, net zoals de polariserende strategie, een actieve strategie.	Probeert jouw gedrag te beïnvloeden door je angst aan te jagen Dwingt je om bepaalde keuzes te maken op een vervelende en nare manier Probeert je schrik aan te jagen of wil je afschrikken in bepaalde situaties Dreigt met sancties, straf of ontslag Overdondert je en is explosief in de communicatie Probeert je te dwingen om bepaalde zaken te verzwijgen door te terroriseren of te tiranniseren Is dominant en denigreert en kleineert je doorlopend Manipuleert, speelt jou en je collega's tegen elkaar uit	Wat kun je doen bij intimidatie en bedreiging? Stel grenzen: Laat je niet over je heen lopen. Accepteer niet dat je zo behandeld wordt! Niemand heeft het recht om jou te intimideren! Ga het gesprek aan : Alleen of met iemand samen bijvoorbeeld je collega, partner, vriend, je leidinggevende of vertrouwenspersoon. Wees duidelijk wat jouw grens is en vertel dat je geen intimiderend gedrag wilt. Vraag duidelijkheid over wat er van jou verwacht wordt. Documenteer goed wat er allemaal gebeurt en wat er tegen jou gezegd wordt. Praat er over Iemand in vertrouwen nemen is een belangrijke eerste stap. Misschien kun je je verhaal kwijt

<i>Verbindende strategieën:</i> De gediscrimineerde doet actieve pogingen om vooroordelen te ontkrachten op een constructieve en positieve manier. En doet pogingen om de relatie met de dader in stand te houden en/of te verbeteren. Een verbindende strategie is bijvoorbeeld het zich verplaatsen in degene die discrimineert. Dit maakt het vervolgens gemakkelijker om negatieve ervaringen te relativeren	Creëert een sfeer van onveiligheid Communiqueert intimiderend Uitspraken van Intimidatie, voorbeelden Ik weet waar je woon Ik krijg jou nog wel Regel het of je kan ander werk gaan zoeken Wacht maar, we zullen wel zien of je straks ook nog zo stoer bent Denk je dat je mij boos wil maken? Kan jij ook iets wel goed doen? Uitingen en Vormen van strafbare bedreigingen <i>Bedreiging is strafbaar, Intimidatie niet</i> Brandstichting Mishandeling Aanranding Verkrachting Dreigen met de dood <i>Als je zo doorgaat, steek ik je huis in brand</i> <i>Nog één keer en ik sla je kinderen kapot</i> <i>Als je dit niet voor me doet, maak ik je af</i> <i>Ik schop je het ziekenhuis in</i> <i>Als je geen seks met me wilt, dan dwing ik je wel</i>	bij familie of vrienden en/of kun je hier tijdelijk onderdak vinden. Ga naar de politie Psychische hulp zoeken Veilig schuilplek/ opvang zoeken Lotgenoten ontmoeten
---	---	---

De training Omgaan met Discriminatie en inclusie is geschikt voor circa 12 deelnemers en duurt 2 dagdelen