



Training

Fysieke Weerbaarheid

Fysieke Weerbaarheid

Rust, regie en weten wat je doet als het fysiek onveilig wordt

"Hij gooide ineens een stoel om, kwam op me af. Ik wist niet wat ik moest doen. Mijn hart zat in m'n keel, maar ik moest dóór; voor de andere bewoners. Pas later kwam het écht binnen."

Agressie in de zorg raakt diep. Het beïnvloedt niet alleen de directe veiligheid, maar ook het zelfvertrouwen en het werkplezier van zorgprofessionals. Hoe reageer je professioneel én de-escalerend? Wat doe je als woorden niet meer genoeg zijn? Fysieke weerbaarheid betekent meer dan alleen kunnen ingrijpen: het begint bij bewust omgaan met spanning, weten hoe je reageert onder druk en durven handelen als het nodig is. In een veilige leeromgeving oefen je dat met echte situaties en concrete interventies.

Wat leer je in deze training?

In deze training leer je spanning en dreiging herkennen, bewust reageren en fysiek optreden op een veilige en professionele manier. Je leert hoe lichaamstaal en positionering kunnen bijdragen aan preventie én hoe je fysiek ingrijpt zonder onnodige risico's. Altijd gericht op de-escalatie, contactherstel, veiligheid en samenwerking. Thema's die aan bod komen:

- Signalen van (fysieke) agressie herkennen in een vroeg stadium
- De-escalerend handelen vóórdat het escaleert
- Juridische en ethische kaders
- Inzetten van lichaamstaal bij preventie
- Houdings- en positioneringstechnieken
- Vasthoud- en bevrijdingstechnieken
- Veilig handelen en samenwerking

We werken met herkenbare praktijksituaties, fysieke oefeningen en simulaties met een trainingsacteur. Alles afgestemd op jullie werkpraktijk.

Voor wie is deze training bedoeld?

Voor teams die werken in hoog-risico situaties, zoals de acute zorg, GGZ, begeleid wonen of crisisinterventieteams. Deze fysieke training is gericht op het veilig uitvoeren van fysieke interventies als laatste redmiddel. In combinatie met de-escalatievaardigheden leren deelnemers omgaan met situaties waarin fysiek handelen nodig is.

Resultaat na afloop

Na afloop van de training:

- Heb je kennis over wettelijke kaders van fysiek ingrijpen
- Kun je spanning en dreiging tijdig signaleren
- Weet je hoe je fysiek én verbaal de-escalerend reageert
- Beschik je over praktische technieken om jezelf én collega's te beschermen
- Ervaar je meer rust, veiligheid en zelfvertrouwen in spannende situaties

Praktische informatie

- Vorm: praktijktraining
- Duur: 1 of 2 dagdelen, afhankelijk van het niveau
- Maatwerk: altijd afgestemd op jouw werksituatie, ter voorbereiding van de training sturen deelnemers hun leerwensen in
- Extra: Croan kan desgewenst trainingsmaterialen zoals judomatten verzorgen. Geschikt voor interne én externe locaties.

Wil je dat je team zich veiliger en zekerder voelt op de werkvloer?

Neem contact op via info@croan.nl of bel 040-3685068. Bekijk ook de training *Omgaan met Agressie* voor een bredere aanpak van agressief gedrag.

Het vraagt nét iets anders.

Onze trainers weten hoe gedrag voelt. Vaak zijn ze zelf ervaringsdeskundige of werken ze met een trainingsacteur. Geen rollenspel, maar échte situaties die raken én blijven hangen.

Daarbij volgen we de **code van Croan**:

- Analyseren: samen kijken naar wat er in gedrag gebeurt. Wat speelt er echt?
- Leren: oefenen in herkenbare situaties, met directe feedback.
- Verankeren: zorgen dat het blijft, met begeleiding na afloop.
- Zo ontstaat geen losse training, maar blijvende ontwikkeling.

Want reageren op gedrag? Dat vraagt nét iets anders.



Wil jij advies of deze training past bij jouw organisatie? Of heb je een vraag over een van onze andere diensten? Neem dan vrijblijvend contact op met Nathan van Groenigen.

info@croan.nl
040-3685068