

De-escaleren kun je leren | najaar 2026

Van spanning naar verbinding

 Tweedaagse cursus | Startdatum donderdag 10 september 2026

Programma en data

De cursus 'De-escaleren kun je leren' bestaat uit 3 dagen van 9:30 tot 16:30 uur. Met een volledig verzorgde lunch en twee koffiepauzes, in de ochtend en de middag.

De cursus vindt plaats op de volgende momenten

- > **Voorjaar 2026** - donderdag 9 en vrijdag 10 april
- > **Najaar 2026** - september, data volgen

DAG 1 - Verbindende communicatie en de verhouding met jezelf en de ander

Geweldloze communicatie

- > De theorie van Rosenberg
- > Het verschil tussen oordelen en waarnemen
- > Gevoelens en behoeften formuleren zonder te oordelen
- > Hoe achterhaal je onderliggende behoeften?

Verbindende communicatieoefeningen

- > Grok Kaarten – creëer diepgang en onderzoek naar behoeften
- > Empathie, reflectie en communicatie

Geweldloze communicatie – theorie van de Jakhals en Giraffe

- > Hoe bewaar je geduld en onderzoek je wat er echt speelt?
- > Van automatische reacties naar verbindende reacties

Rollenspel met feedback

- > Verbindend communiceren in lastige situaties

DAG 2 - De-escaleren

Escalatieladder van Glasl – van een verschil van inzicht tot samen de afgrond in

- › De eerste tekenen van verharding leren kennen – en ingrijpen
- › Hoe blijft je uit de emotionele strijd - manieren om te (de-)escaleren
- › Wanneer is er geen weg meer terug, en wat doe je dan?

Casuïstiekbespreking - conflictmanagement op de werkvloer

- › Hoe herken je in welke fase jouw conflict zich bevindt?
- › Welke interventies zijn nog zinvol?

Positief Taalgebruik – theorie en toepassing in de praktijk

- › Welke woorden gebruik je – en welke niet?
- › Van correctie naar uitnodiging

Oefenen met al het geleerde tot nu toe

- › Escalatie in crisis-situaties
- › Wat werkt voor jou – je persoonlijk de-escalatieplan