

## Situering

Dat agressie toegenomen is en nog steeds toeneemt, is al lang geen nieuws meer en dat zulks een invloed heeft op het veiligheidsgevoelen van de mensen hoeft niet te verwonderen.

Steeds meer mensen en organisaties worden er bijna dagelijks mee geconfronteerd; verplegend personeel op spoed, ambulanciers, bestuurders van de lijn, de spoorwegen, politie en overheidspersoneel, onderwijzers...

Het volstaat om op het verkeerde moment op de verkeerde plaats te zijn om het slachtoffer te worden van agressie.

Natuurlijk kan je jezelf leren verdedigen middels het volgen van cursussen of het beoefenen van een krijgskunst. Maar is dat een oplossing? Zijn de aangeleerde technieken bruikbaar in de praktijk onder stress? En als ze al bruikbaar zijn, dreigen we daardoor dan niet juridisch in de problemen te komen als onze reactie buiten proportie moest blijken?

Politiemensen hebben het monopolie van geweld, maar wordt het getolereerd als ze het gebruiken?



## Praktisch:

### Duur van de cursus:

De cursus loopt over een totaal van 4 weekends, zijnde 16 modules van telkens 3 uren. Vier daarvan handelen over stress management. Een cursus die los van de GAR gegeven wordt.

### Planning:

*Stressmanagement:* 13-14/11/2008 locatie Wilrijk. NL/FR

GAR :	Weekend 1: 24-25/1/09	locatie Wilrijk	NL
	Weekend 2: 14-15/2/09	locatie Wilrijk	NL
	Weekend 3: 14-15/3/09	locatie Wilrijk	NL

Locatie Wilrijk: Edencenter, Edenplein 12.

### Kostprijs:

3 weekends GAR = 450 euro  
1 weekend stressmanagement = 80 euro  
(indien ingeschreven voor GAR)

Totaal = 530 euro

### Inschrijven:

Inschrijven per email naar: [info@daoichi.eu](mailto:info@daoichi.eu) en middels Storting van het deelnamerecht op rekening nr 132-5029231-16 (IBAN BE 72 1325 02 92 3116 BNAG BE BB) van vzw Daochi Dim Mak EWS

Inschrijving moet ons ten laatste bereiken op 1/12/2008. Inschrijving is pas definitief bij ontvangst van betaling.

### Inlichtingen:

Telefoon: 0032 11 611 576  
Email: [info@daoichi.eu](mailto:info@daoichi.eu)

[www.daoichi.eu](http://www.daoichi.eu)

Langlopende opleiding

# G.A.R.

## Geweldloze Agressie Respons



## Inhoud van de cursus en voorstelling

Agressie is een natuurlijk fenomeen. Het behoort zelfs tot onze noodzakelijke overlevingsmechanismen. Een gezonde portie agressie is bovendien belangrijk voor een positief zelfbeeld en het daaruit voortvloeiende zelfvertrouwen.

Het mag echter niet uit de hand lopen en de agressie moet onder controle blijven. Daarom wil deze cursus een dieper inzicht bieden in het fenomeen agressie. Wat is het, hoe ontstaat het, wat doet het, enz....

Maar ook: hoe voorkom je het, wat doe je ertegen, hoe controleer je het...

Het belangrijkste in deze cursus is: Wat doe je of wat doe je juist niet wanneer je oog in oog staat met een agressor.

Agressie is energie en met die energie moeten we leren omgaan. Ze leren controleren en kanaliseren.

We bekijken agressie niet alleen psychosociologisch, maar ook emotio- energetisch.

Maar we leren vooral omgaan met onze eigen emoties en spanningen. Daarom hoort bij deze cursus een cursus stressmanagement.

## Programma:

- Wat is agressie, hoe werkt het, hoe herkennen we het?
- Soorten agressie en hun specifieke aanpak.
- Werking van emoties. Ze leren meten en controleren.
- Zelfbeheersing ontwikkelen.
- Oorzaken van agressie en hoe ze voorkomen.
- Wat stimuleert en wat kalmeert agressie?
- Agressie energetisch bekeken.
- Omgaan met energie, yin/yang systeem, Westerse benadering.
- Agressie energie leren absorberen en kanaliseren.
- Gebruik leren maken van innerlijke krachten
- Werken met energie velden.
- Energetische zelfverdediging.
- Stressmanagement.

## Aanpak:

De cursus omvat een belangrijke theoretische onderbouw, nodig voor een goed begrip van agressie. Er wordt veel aandacht besteed aan praktijk cases en er is meer dan voldoende ruimte voor praktische oefeningen om zich de nodige vaardigheden eigen te maken.

## Docent:

### Theo De Gelaen

Docent Sociale Humane en Management vaardigheden. Studeerde Toegepaste psychologie, Neurologie en kwantum fysica.

Expert in werken met emoties en agressie beheersing.

35 jaar ervaring in diverse krijgskunsten waarvan 20 jaar interne krijgskunsten als Qi Gong en Fa Jin.

7<sup>e</sup> dan Daochi en hoofdinstructeur.

Auteur van diverse boeken.

Zie ook: [www.theodegelaen.be](http://www.theodegelaen.be)

## Examen en brevet.

Wie de cursus gevolgd heeft, kan examen doen tot het behalen van het brevet van Agressie Coach. Hiermee kan men mensen begeleiden die het slachtoffer geworden zijn van agressie.

Wil men echter les gaan geven in het omgaan met agressie en bvb toetreden tot het **Agenco** project van **Daochi**, dan moet men ook het brevet Instructeur Kyusho behalen. Dan krijgt men het brevet Instructeur Geweldloze Agressie Beheersing en is men tegelijk 2<sup>e</sup> dan Daochi.

Dit brevet is geldig voor 2 jaar en wordt automatisch verlengd mits het regelmatig bijwonen van opvolgingsessies.

Het brevet kyusho instructeur omvat het leren omgaan met fysiek geweld in praktische, realistische agressie situaties. Daarbij gebruikt makend van drukpuntzelfverdediging.

Het doel van GAR is een fysiek conflict te voorkomen. Maar als het echt niet anders kan, moet men in staat zijn het zo snel mogelijk en met zo weinig mogelijk geweld te beëindigen.

Omdat een GAR instructeur veronderstelt wordt les te geven, moet hij of zij beiden beheersen.

