

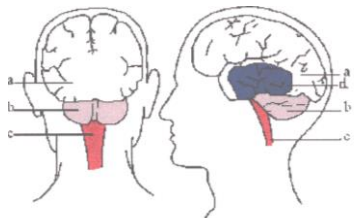
# Fysieke en mentale weerbaarheid



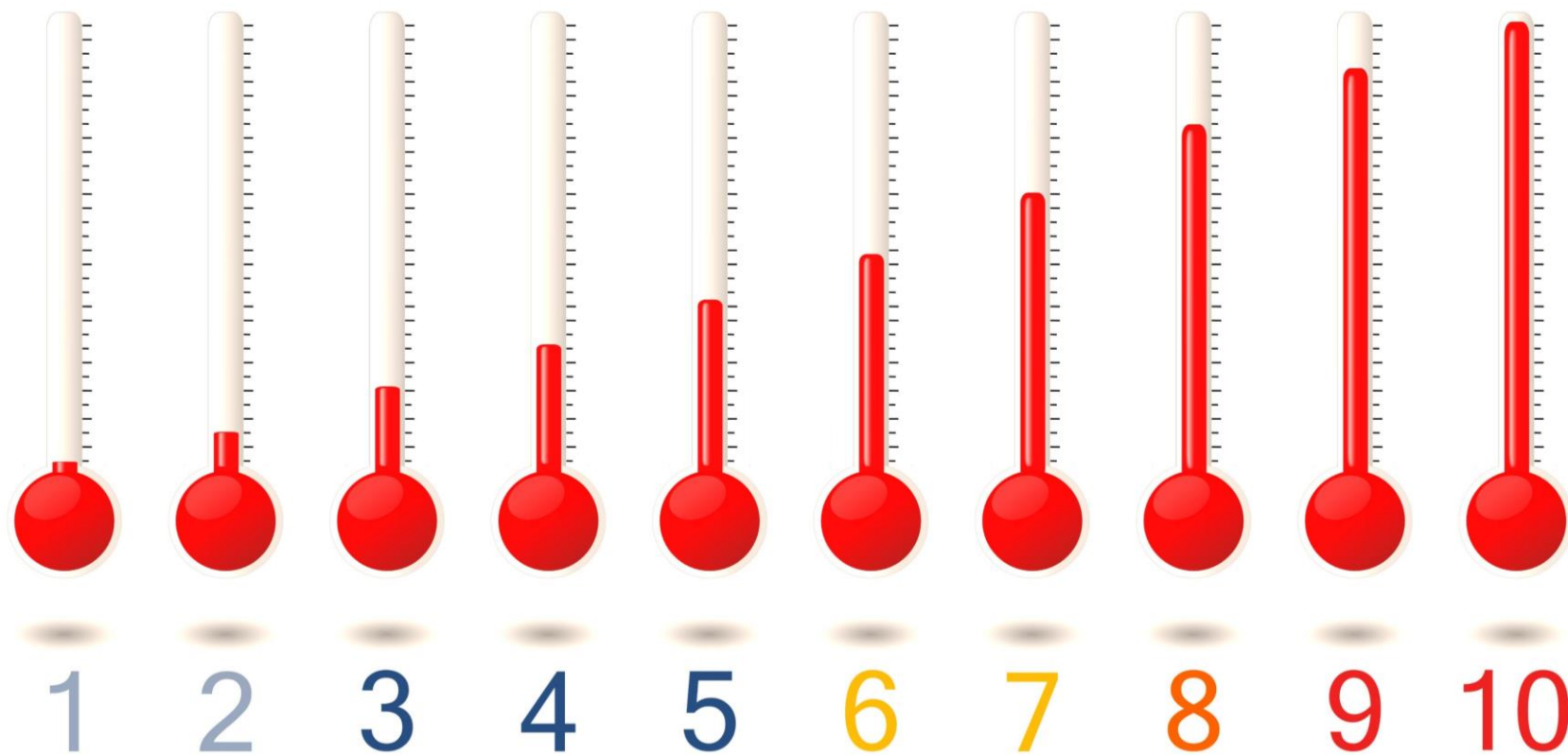
Mark van Dieren  
Drs. Jan Sleijfer

# Programma

- 16.00u Introductie,  
Emotiemeter en stresshuis  
Prikker oefening
- 16.20u Uitleg stresshuis  
MVS theorie  
Fysieke werkvormen MVS
- 16.45u HALO – persoonlijke veiligheidstactieken
- 16.55u Vragen?
- 17.00u Einde



# Emometer



1

2

3

4

5

6

7

8

9

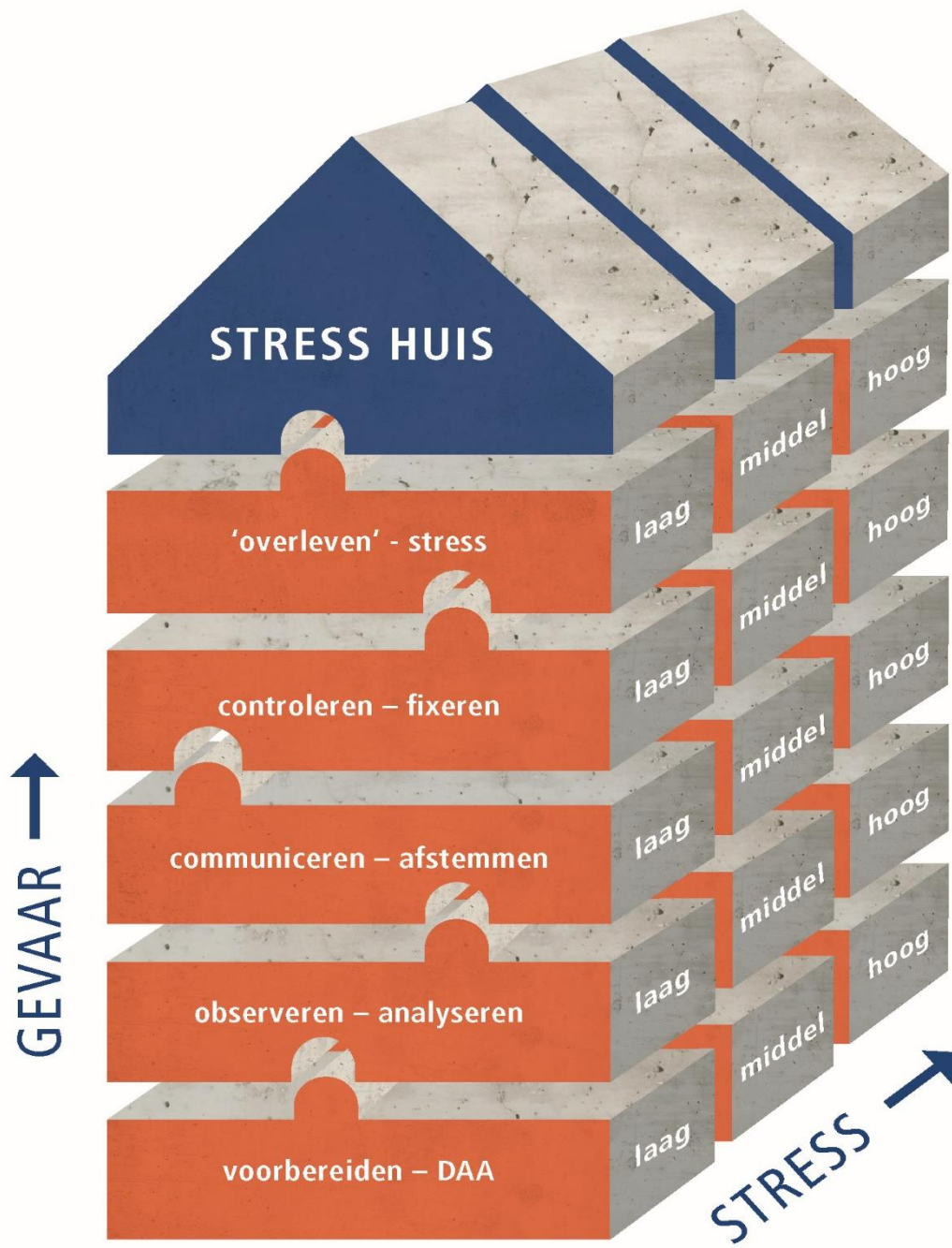
10

Ratio

Emotie

Instinct

Met dank aan Gerard Willemsen



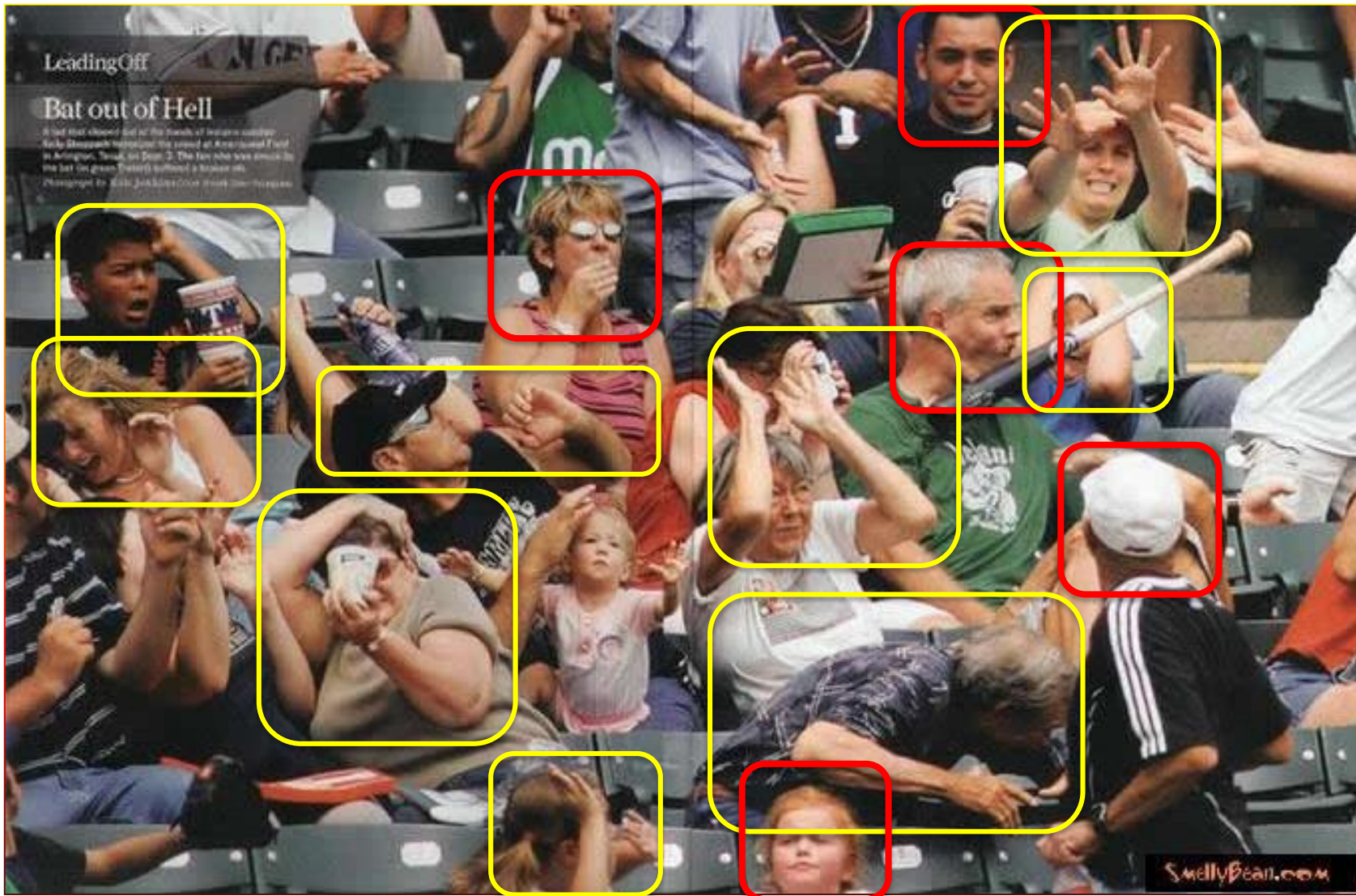
# Prikkeroefening



# Persoonlijke veiligheid



# Persoonlijke veiligheid



# Persoonlijke veiligheid

Het menselijk verdedigingssysteem  
gaat uit een genetische (overlevings)reflex

én

is gebaseerd op wetenschappelijke  
onderzoek.



# Vijf posities oefening

Sociale ruimte (2 armlengtes of meer)

Persoonlijke ruimte (armlengte)

Intimiteitsruimte (onderarmlengte)

Links van de persoon draaien

Pratende handen ertussen

# Oefening positie handen

- 1) 0-3 achter (in de zakken)
- 2) 0-2 achter (op de rug)
- 3) 0-1 achter (laag)
- 4) 0-0 (midden)
- 5) 1-0 (hoog)



# De schrikreactie omzetten

- 1) het schrikken zelf
- 2) beschermde fase:  
het gevaar wegduwen
- 3) tactische fase  
moment van overname

# Basishouding (bij fysieke agressie)

1. Alertte houding, bij gevaar niets in je handen;
2. Praten met je handen en armen ertussen (HALO);
3. Gevaar schuilt in 3%'er (kleine groep) ;
4. Actie vs. reactie;
5. Houd rekening met (knijp)reflexen;
6. Realiteit vs. Sport;
7. Instinct vs. complex (motorische vaardigheden);
8. Denk vooruit, wees (pro) actief.

**KISSS !**

Keep It **Super** Simple and **Short**

# Vragen



# Evaluatie

