

# E-book 7 mythes die vrouwen hun kracht ontnemen

Door Martijn Bos



**FEMMEPOWER**

TRAININGSCENTRUM HELENA

## Inleiding

In een wereld, gedomineerd door mannen, moeten vrouwen in de regel harder werken voor hun gelijke plek; op de arbeidsmarkt, in relaties of voor hun veiligheid. Vrouwen moeten extra alert zijn als ze alleen met een man zijn, 's avonds op straat lopen en zich in het uitgaansleven begeven.

Uit cijfers blijkt dat vrouwen in Nederland gemiddeld 18,5 procent minder dan mannen verdienen. Dat is meer dan het EU-gemiddelde van 16,2 procent en het wereldwijde gemiddelde van 18,4 procent<sup>1</sup>. Het is bij wet verboden dat vrouwen voor een zelfde functie een ander salaris verdienen dan mannen. En toch gebeurt het. Onderzoek heeft aangetoond dat vrouwen al vanaf hun eerste baan op achterstand komen. Gemiddeld 4 procent<sup>2</sup>.

De cijfers rondom geweld tegen vrouwen zijn schokkend te noemen. Mannen zijn voor 89,4% verantwoordelijk voor de misdaden van geweld. Per week doen 24 vrouwen aangifte van verkrachting. Eén op de drie slachtoffers besluit toch geen aangifte te doen.

Eén op de 4 vrouwen (25%) heeft voor haar 16<sup>e</sup> verjaardag seksueel geweld meegemaakt. Bijna 40% van de vrouwen heeft voor haar 16<sup>e</sup> een of meer negatieve ervaringen met seksueel misbruik. In bijna 80% van de gevallen zijn de daders bekenden van het slachtoffer.

In de Verenigde Staten wordt elke 6,2 minuten een verkrachting gerapporteerd en slaat elke 9 seconden een man zijn vrouw. Wereldwijd lopen vrouwen tussen de 15 en 44 jaar een grotere kans om te sterven of verminkt te raken door een gewelddadige man dan door kanker, malaria, oorlog en verkeersongelukken!<sup>3</sup>

Toch hoeft dit niet zo te zijn! Mijn stelling is dat vrouwen wel degelijk sterk kunnen staan en zich veilig kunnen voelen, onder alle omstandigheden.

---

<sup>1</sup> Onderzoek van ITUC, 2012

<sup>2</sup> Loonwijzer enquête 2006

<sup>3</sup> Rebecca Solnit, 'Men Explain Things To Me'

Ze kunnen sterk staan in werksituaties, net zo goed verdienen als mannen als het om hetzelfde werk gaat en zich goed en sterk voelen in relaties en op straat, zodat hun geen haar gekrenkt wordt.

Maar hoe komt dat dit zo vaak niet het geval is? Mijn jarenlange ervaring maakt dat ik ervan overtuigd ben, dat het vrouwen aan *vaardigheden* ontbreekt. Vaardigheden om weerbaar te zijn en zo je veiligheid te waarborgen.

Weerbaarheid leren is zoiets als zwemmen. Zwemles hoort bij de opvoeding. Zo vind ik dat je ook tegen weerbaarheid en zelfverdediging aan moeten kijken.

Ik heb voor mijn werk de afgelopen jaren heel veel vrouwen getraind die verschrikkelijk zijn behandeld door mensen die het beste met hen voor hadden moeten hebben. Zij hadden (ex)partners, ouders of familieleden, vrienden en collega's die verantwoordelijk zijn geweest voor verschrikkelijke ervaringen.



Ervaringen die bij deze vrouwen een onuitwisbare indruk hebben achtergelaten. Ik heb ook geleerd dat deze ervaringen er toe kunnen leiden dat vrouwen tot ongelofelijk krachtige dingen in staat waren. Vrouwen die ondanks (of dankzij) hun leed hun kracht vonden, verantwoordelijkheid namen en hun leven begonnen te leiden naar hun wensen en verlangens.

Dit boek heb ik geschreven voor alle vrouwen die hun kracht willen vinden. Sommige vrouwen zullen zich herkennen in de situatie zoals hierboven beschreven.

Hoe komt het dat kracht en weerbaarheid voor veel vrouwen moeilijk is? Het grote probleem is dat veel vrouwen hierover mythes koesteren die hun in de weg staan.

In dit E-book wil ik je kennis laten maken met een aantal mythes die zo hardnekkig zijn dat ze vrouwen hun kracht ontnemen. Deze mythes kloppen niet en als je weet hoe je er WEL naar kunt kijken, helpt je dat om in je kracht te staan. Je leert dan hoe je als vrouw verantwoordelijkheid neemt over je leven, leert vechten voor wat je waard bent en je dromen en geluk realiseert.

## **Martijn Bos**

Team Trainingscentrum Helena

Wil je meer leren hoe je als vrouw krachtig en zelfverzekerd kunt staan, zodat je in relaties, op je werk en op straat floreert en je in elke situatie jezelf kunt zijn?

Samen met mijn instructeurs van Trainingscentrum Helena bieden wij het Femmepowerment-programma om vrouwen hiermee te helpen.

Bekijk ons volledige aanbod:

<http://www.trainingscentrumhelena.nl/femmepowerment>

## Over de auteur – Martijn Bos



Martijn (41) werkt al ruim 20 jaar lang als specialist op het gebied van fysieke en mentale kracht, conflicthantering en empowerment trainingen. Sinds 2017 mag hij zich Krav Maga Expert Level 4 noemen (onder de International Krav Maga Federation (IKMF)). Dit is het hoogste niveau ooit behaald door een niet-Israëliër. Hij was het allereerste lid van het Expert Instructor Team en is een van de meest toonaangevende Krav Maga-instructeurs die over de hele wereld empowerment training geeft. Afgelopen jaar verzorgde hij evenementen in China, Australië, Hong Kong, Rusland, Tsjechië, Griekenland, Duitsland en Israël.





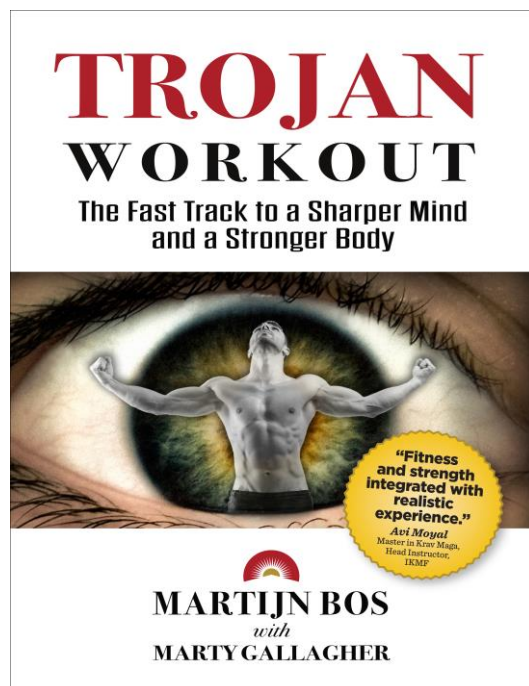
FEMMEPOWER

TRAININGSCENTRUM HELENA

Daarnaast heeft Martijn een indrukwekkend cv op het gebied van training. Zo trainde hij de persoonlijke bewakers van David Beckham, de Backstreet Boys en de premier van Tsjechië, maar ook de bewakers van vermogende families in Nederland, bewakers van de grootste beveiligde gevangenis in China en was Martijn de eerste Nederlander die mocht trainen bij de Israëlische geheime dienst.

Martijn is de CEO van meerdere bedrijven, die zich richten op mentale en fysieke kracht en heeft meer dan 10.000 studenten les gegeven. Hij verzorgt op reguliere basis trainingen voor instellingen als Blijf-van-mijn-Lijfhuis en SIRIZ.

Daarnaast is Martijn ook ontwikkelaar en auteur. Hij heeft zijn kennis en ervaring gebruikt om een training te ontwikkelen die voor iedereen toegankelijk is: Trojan Workout. Het gelijknamige boek *Trojan Workout – the fast track to a sharper mind and a stronger body*, waarin deze techniek en training wordt uitgelegd, werd in februari 2019 in Amerika gelanceerd en is in meer dan 20 landen verkocht.



Exercise/Fitness/Strength

## TROJAN WORKOUT

### DIVINE RESULTS FOR THE COMMON MAN

Have you continually failed to meet your weight loss goals? Are you frustrated by long workouts that don't deliver better conditioning and greater strength? Do you find yourself getting bored by the same-old exercise routines that deliver sub-par results? Are you confused by the constant bombardment of new-fangled gadgets and far-fetched claims? Are you losing hope of ever being able to truly transform your body and your performance?

Well, what if there WAS a tried-and-true workout solution that could almost magically give you a powerful, lean, healthy, radiant, energetic and high-performing body—with a confidence and life-focus to match? And what if such a workout could transform ANYONE into a force to be reckoned with? Extraordinary results for the average man and woman—as long as you just follow the simple plan?

The good news is that **Martijn Bos's** inspirational **Trojan Workout** is a field-tested system that delivers exactly those kinds of results. Within 90 days or less, doing no more than three concentrated, intense workouts per week, you won't recognize your own reflection in the mirror! You'll smile as

colleagues, relatives and friends remark on the startling change in your energy and self-confidence—and ask "What happened?!" Already a seasoned martial artist or athlete? Exceed your wildest expectations as you hit harder, run faster, leap higher and develop a stallion-like endurance and resilience.

What's the secret sauce behind the **Trojan Workouts** success at so rapidly enhancing your physique and performance? The secret is all in the formula. Bos has figured out a foolproof method to meld mindset, isometrics, bodyweight exercise and kettlebells into one astonishingly powerful program. With **Trojan Workout**, deep, fast changes are **INEVITABLE** for anyone prepared to put in the effort. And there's enough variety built-in to ensure you remain motivated and entertained for years to come... It's a secret that is born from a marriage of exercise science and a top martial expert's 30+ years of in-the-trenches experience. Martijn Bos knows what it takes to be undeniably tough in the face of whatever life throws at you—and now you can share in his hard-won knowledge. Trojan Workout is your surefire toolkit for the new you—harder, stronger and so much more confident!

**Martijn Bos** is the highest certified Krav Maga instructor in the world, outside of Israel and is a Master RKC, the top ranking in Dragon Door's elite kettlebell instructor certification system. As a Krav Maga Expert, Martijn has taught empowerment and self-defense in numerous countries including his native Holland, Belgium, Germany, Greece, the Czech Republic, Israel and China.

For his unique Femmepower program, he trains female professionals, managers and entrepreneurs to increase their mental, physical and emotional strength in order to perform optimally as the best version of themselves.

Martijn's Trojan Workout is the product of a lifelong immersion in many of the world's greatest martial arts combined with his deep experience in kettlebells and calisthenics. Martijn believes that functional strength and good energy can be earned and maintained by even the most average of people—Trojan Workout represents the formula he has found to be most effective in helping even the 'average' achieve above-average results—for a lifetime.

© Copyright 2018, Martijn Bos  
A Dragon Door Publications, Inc production

Dragon Door Publications, Inc.  
[www.dragondoor.com](http://www.dragondoor.com)

Visit the Dragon Door website today. Sign up as a subscriber and receive free downloads of articles, news of new products and much more.



ISBN 13: 978-1-942812-16-6 \$24.95

ISBN 10: 1-942812-16-7

ISBN 13: 978-1-942812-16-6







**FEMMEPOWER**

TRAININGSCENTRUM HELENA

Zijn methode is een geheim dat voortkomt uit een combinatie van bewegingswetenschap en 30+ jaar ervaring in de wereld van Martial Arts. Martijn weet uit eigen ervaring wat er nodig is om sterk te staan in het licht van wat het leven je ook brengt - en nu kun je delen in zijn zwaarbevochten kennis. Met inzichten en het creëren van impact leert hij mensen hun ware zelf te zijn, sterk te staan in elke situatie en unieke prestaties neerzetten. Met zijn trainingen, fysiek of online, biedt hij je een trefzekere toolkit voor de nieuwe jij - scherper, sterker en met veel meer zelfverzekerder!

Martijn:

*“Ik heb in de afgelopen 20 jaar continu lesgegeven. In deze periode heb ik heel veel mogen leren. Dat klinkt misschien wat vreemd, maar als je als docent open staat voor een gelijkwaardige interactie, leer je elke keer weer bij. Ik ben alle mensen die ik de afgelopen jaren heb mogen trainen daar ook erg dankbaar voor. In het bijzonder de vrouwensector.*

*Krav Maga is 's werelds meest effectieve zelfverdedigingssysteem, ontwikkeld in het Israëlijsch leger. In Israël bestaat er een dienstplicht voor mannen én vrouwen. Met Krav Maga kun je leren voor jezelf op te komen om je veiligheid te vergroten in omgang met andere mensen, ongeacht je fysieke kracht, lichaamsgewicht of leeftijd. Dat maakt Krav Maga ook uitermate geschikt voor vrouwen. Dit was onder andere de reden dat ik Krav Maga de laatste 12 jaar heel intensief heb ik ingezet bij vrouwen. Fysieke empowerment maakt vaak onderdeel uit van mijn aanpak.*

*In die 12 jaar heb ik heel veel vrouwen kunnen helpen. Vrouwelijke professionals, managers en ondernemers die de power zochten om hoger op te komen en die serieus genomen wilden worden in een mannenwereld. Vrouwen die de energie (en resultaten!) zochten om tevreden naar hun eigen lichaam te kunnen kijken. Trojan Workout is een zeer effectieve methode daarvoor.*

*Ook heb ik veel privé coaching en -training gegeven aan vrouwen die te maken hebben gehad met (seksueel) geweld. Sommige van deze vrouwen zaten in de periode van de coaching gesprekken zelfs nog in*



**FEMMEPOWER**

TRAININGSCENTRUM HELENA

*een relatie met de persoon die verantwoordelijk was voor het leed; een man die geen respect voor ze had, ze mentaal en/of fysiek mishandelde en een enkele vrouw had zelfs een relatie met een man die haar al meerdere malen het ziekenhuis had ingeslagen.*

*Mijn missie is om vrouwen te helpen, sterker te maken en ze de kracht te geven om te worden wie ze willen zijn, niet wat er van ze verwacht wordt. Ik help vrouwen graag om de verantwoordelijkheid te nemen om hun geluk vorm te geven en hun doelen na te streven. Net zoals mannen dat zouden moeten doen overigens. Het wordt vrouwen alleen nog moeilijker gemaakt.”*

Zoals eerder benoemd, laat Martijn je in dit E-book kennismaken met een aantal mythes die zo hardnekkig zijn dat ze vrouwen hun kracht ontnemen. Deze mythes kloppen niet en als je weet hoe je er WEL naar kunt kijken, helpt je dat om in je kracht te staan. **Op naar de mythes!**



## De 7 mythes waarmee vrouwen zich hun kracht ontnemen

Mythes zijn onwaarheden die door veel mensen als waarheid worden aangenomen. Hieronder lees je welke mythes er leven onder vrouwen en wat hen hun kracht ontnemt. Lees ze goed door, herken ze en leg ze vervolgens naast je neer! Het zal je sterker maken.

### **1. Als vrouw heb je niet veel invloed op je eigen veiligheid.**

Deze mythe zorgt ervoor dat je accepteert dat je overgeleverd bent aan wat het leven je brengt en ontnemt je het gevoel van invloed wat maakt dat je geen actie onderneemt wanneer dat noodzakelijk is.

NEE! Als vrouw heb je een enorme invloed op je eigen veiligheid. Dat begint met het nemen van de verantwoordelijkheid. Door je bewust en alert op te stellen, krijg je inzicht in risico's en gevaren waardoor je jouw veiligheid direct vergroot. Dit is een kwaliteit die vrouwen veel beter beheersten dan mannen. Vrouwen zijn door hun oeroude rol als moeder bijzonder goed in staat om gedragsveranderingen op te merken bij mensen in hun omgeving.


Hierdoor kun je eerder actie ondernemen en je veiligheid razendsnel vergroten. Luister naar je instinct en leer op een gezonde en effectieve manier alert te zijn op je omgeving. Dat begint natuurlijk door dit E-book te lezen en de mythes in je geheugen op te slaan.

Vervolgens kun je verantwoordelijkheid nemen voor je veiligheid door een cursus zelfverdediging te volgen. Geen vechtsport! Zelfverdediging. Krav Maga bij een IKMF gecertificeerde instructeur is de beste optie. Niet alleen geeft dat meer inzicht in wat jou kan overkomen, een goede cursus geeft je ook inzicht in fysieke handelingen die je kunt uitvoeren.

Het belangrijkste is steeds het nemen van initiatief. Vrouwen die bij een conflict van zich af bijten hebben minder last van negatieve gedachtes of schuldgevoelens naar zichzelf. Het vergroot tevens een gevoel van controle op een situatie met als gevolg meer zelfvertrouwen. Dit geldt voor een discussie op werk, maar ook voor een aanranding of verkrachting. Vechten tegen een aanrander levert je soms mogelijk meer fysiek letsel op, wanneer je niet de juiste technieken kunt toepassen. Het verschil is dat vrouwen die van zich afbijten een trauma veel sneller

verwerken, omdat ze minder last hebben van het misplaatste schuldgevoel..

Nog een reden om een cursus te volgen: zelfverdediging is stoer en geeft een goed signaal naar jezelf, je omgeving en zeker als rolmodel naar je kinderen:

-  Mama is niet snel bang!
-  Mama doet aan zelfverdediging!
-  Mama neemt verantwoordelijkheid over haar veiligheid en dat is heel gewoon!

## ***2. Als het op een gevecht aankomt legt een vrouw het altijd af tegen een man.***

Deze mythe maakt je bang, wanneer je gelooft dat je een man niet fysiek kunt domineren. En leven met de zorg dat wanneer het op een fysiek conflict aankomt, je niks kunt doen, komt je zelfvertrouwen niet ten goede. Het gevolg van deze mythe is dat je niet het initiatief durft te nemen om voor jezelf te vechten als dat nodig is. Het is deze zelfde mythe die mannen argeloos en onvoorzichtig maakt. Niet reageren, anders wordt hij boos, wordt vaak gedacht.

NEE! Mannen zijn gemiddeld genomen groter, sterker en zwaarder. Maar mannen zijn ook kwetsbaarder en onhandig in een fysiek conflict. Mannen richten zich vaak puur op hun sterke punten en dat is precies wat jij als vrouw wil! Je moet alleen wel leren hoe je als vrouw moeten vechten. Niet door een vechtsport te leren. Tenslotte leer je daarmee alleen vechten tegen mensen van een zelfde geslacht, gewichtsklasse en niveau.



Daarnaast zijn er altijd regels gebonden aan vechtsport. Een goed zelfverdedigingssysteem houdt alleen rekening met de regels van de wet. Een schop in het kruis of een vinger in een oog of neus is direct het

bewijs dat je als vrouw eenvoudig heel veel schade kunt aanrichten bij een belager. Een mannelijke belager wel te verstaan. Ik heb er al veel over gezegd. Reageer, neem initiatief en geef je grenzen aan. Altijd gepast en altijd effectief! Je krijgt meer zelfvertrouwen en je verliest blokkades die je altijd al kwijt wilde!

### ***3. Vrouwen horen thuis op het nest en kunnen minder dan mannen***

Weer zo'n mythe die jou je kracht ontnemt en zorgt dat je minder initiatief neemt om sterk in je schoenen te staan. Er zit in deze mythe wel een kern van waarheid. Mannen zijn van oorsprong jagers, vrouwen zijn van oorsprong nestbewakers.

Maar vrouwen waren dus ook de bewakers van de kinderen en verantwoordelijk voor de overlevingskansen van hun genen. Hoe komt het dat er in de dierenwereld geen enkel wezen bestaat waarvan het vrouwtje zo hulpeloos is dat het een man nodig heeft om in leven te blijven, terwijl in de mensenwereld vrouwen worden behandeld als het zwakke geslacht?

Jij hebt als vrouw met de functie van nestbewakers hele bijzondere kwaliteiten waar mannen een moord voor zouden doen; vrouwelijke intuïtie, multitasking, het vermogen om gedragsveranderingen waar te nemen. Vrouwen hebben een breder zichtveld waardoor ze hun omgeving beter kunnen waarnemen.

Jij kun prima je veiligheid waarborgen en vechten voor je leven en dat van je kinderen. Je hebt er zelfs meer aangeboren vaardigheden voor. Die moet je alleen dan wel leren gebruiken.

### ***4. Vrouwen moeten zorgzaam en toegankelijk zijn***

Deze mythe moet haast wel door mannen bedacht zijn. Tenslotte is het dé manier om vrouwen klein te houden; je laten geloven dat je in dienst moeten staan van de man. Want dit wordt nog steeds van vrouwen verwacht. Je moet open en vriendelijk zijn, benaderbaar en goed gemanierd. Anders hebben mannen daar direct een oordeel over en wordt dat zwaar gewogen.

Kijk naar een romantische komedie op tv en je ziet hoe een man alle NEE's van een vrouw negeert, hij uiteindelijk toch een relatie met haar krijgt en ze lang en gelukkig samen verder leven. De realiteit is anders. Mannen die jouw NEE negeren blijken later vaak bezitterige en zelfs gevaarlijke persoonlijkheden te zijn met weinig respect voor de grenzen van zijn vrouw.

Ik kan uit ervaring met veel van mijn klanten vertellen dat bijna alle vrouwen die bij mij kwamen n.a.v. van een (gewelddadig) conflict met hun (ex)partner een persoon leerden kennen die vaak de neiging had om een NEE te negeren. Toegeven aan een man die je NEE negeert, lijkt lonend in het ideaalbeeld van vrouwen. Let op! Het ontnemt je de kracht om je grenzen aan te geven en is een sluipmoordenaar voor je relatie én voor je veiligheid.

NEE is een hele zin en moet ook als zo behandeld worden. Het niet respecteren van een NEE is een waarschuwingsteken wat je heel serieus moet nemen. En sinds dit direct je alertheid vergroot, vergroot je je controle op de uitkomst van een situatie.

### ***5. Mannen die in staat zijn een vrouw kwaad doen herken je zo!***

Nog steeds zijn er vrouwen die een gegeneraliseerd beeld hebben bij mannen die in staat zijn om een vrouw te mishandelen, misbruiken of aan te vallen. Ze stinken, zijn lelijk, kijken raar uit hun ogen en je ziet direct of ze kwaad in de zin hebben.



Dit is een gevaarlijke mythe omdat je hierdoor een grote groep potentiële daders niet ziet. Allereerst, iedere man is in staat om vrouwen verschrikkelijke dingen aan te doen. Het rechtvaardigen van geweld tegen vrouwen is wat het verschil maakt. En dat is nou juist heel belangrijke informatie om je veiligheid te kunnen vergroten.

Bedenk je steeds dat ruim 80% van de daders van (seksueel) geweld, manipulatie en afpersing mannelijke daders zijn en een bekende van het slachtoffer! Daders van misbruik en geweld tegen vrouwen zijn vaak

eerst vriendelijk en charmant. Tegen jou of tegen jouw omgeving (vrienden, familie etc.) waardoor ze erg gewaardeerd worden.

Zorg dat je weet van je partner en van je collega's hoe zij daar in staan! En nog een advies om nooit te vergeten; iemand die charmeert heeft ALTIJD een doel. Misschien wil hij je wat verkopen of ergens van overtuigen, wil hij dat je hem leuk vindt of wat voor hem doet.

Tijdens het Femmepowerment programma leren we vrouwen naar interne en externe factoren kijken. Dit maakt het essentieel om een situatie op waarde in te schatten.

### ***6. Zorgen maken is normaal voor vrouwen en nodig om problemen op te lossen.***

Dit lijkt een open deur maar veel vrouwen maken zich vaak ten onrechte zorgen als het gaat om hun veiligheid of de veiligheid van hun kind. Zorgen maken helpt bij emotionele overleving maar zorgt er in feite voor dat je niet in actie komt. Want zorgen maken doe je vanuit je hoofd met gedachtes. Met gedachtes kun je elke situatie creëren en voor waarheid aannemen, ook al staan ze ver af van de realiteit. Bedenk je dat inzichten die je leven kunnen veranderen niet voortkomen uit redeneren, argumenteren en piekeren maar op een moment dat je niks aan het doen bent. Als je onder de douche staat, in je auto van werk naar huis rijdt of tijdens een wandeling. Zolang je gedachtes, en de gevoelens die uit deze gedachtes voortkomen als werkelijkheid ziet, vertroebel je je intuïtie en kom je vast te zitten in zorgen en strijd in je hoofd. Dat vermindert het vermogen om actie te nemen. En juist het in actie komen is zo essentieel als het gaat om onveilige situaties.

Stop met je zorgen maken en leer het onderscheid tussen een zorg en een angst. Angst is een oeroud overlevingsmechanisme dat je voor ellende zal behoeden, mits je direct actie onderneemt op het angstige gevoel. Dit vergroot je controle op situaties en je zelfvertrouwen. FEMMEpowerment leert je grip te krijgen op zorgen, angsten te gebruiken en een plek opeisen in situaties die er voor jou toe doen.

## ***7. Als je goed kunt vechten overkomt je niks***

Deze laatste mythe maakt dat er veel werk is voor trainers die zelfverdediging voor vrouwen aanbieden. Op zichzelf een goede ontwikkeling, maar als je deze mythe gelooft, je alleen jezelf fysiek leert verdedigen, leer je in de huidige maatschappij nog steeds niet om voor je plek te vechten, je grenzen aan te geven of je droombaan te pakken te krijgen. Conflicten draaien namelijk niet alleen om fysiek geweld. Kunnen vechten is belangrijk voor een groot aantal redenen, maar het betekent nooit dat je onoverwinnelijk bent.

Leer zelfverdediging, maar leer ook het vroegtijdig onderkennen van een dreigende situatie. Dat is veel effectiever om je veiligheid te vergroten. Leer vechten voor meer zelfvertrouwen, een gezond lichaam, een gezonde sterke geest, een killer instinct, groei in persoonlijk inzicht, gevechtsbereidheid en als verrijking op je mentale vaardigheden. En zorg vervolgens dat je elke strijd wint, bij voorkeur zonder fysiek geweld.





## **Wat leer je tijdens het Femmepowerment-programma?**

Wil je meer weten over hoe je in je kracht kunt staan? Wil je snel fysiek en mentaal sterk staan? Doe dan mee aan het Femmepowerment-programma.

Het Femmepowerment-programma leert je vaardigheden die jouw unieke kracht aanspreken om jezelf beter te leren kennen, voor jezelf te willen vechten en je doelen te realiseren. Voor succes op je werk, in relaties en op straat.

Hier een greep uit wat je in het programma gaat leren:

- Hoe je sterk in je schoenen staat in situaties die er voor jou echt toe doen
- Waar werkelijke assertiviteit vandaan komt en hoe je op een doelmatige manier een unieke grip krijgt op je gedachtes, gevoelens en gedrag
- Hoe je je doelen realiseert op de meest productieve manier
- Hoe je een mindset ontwikkelt die bestand is tegen tegenslagen en waarmee je kunt functioneren onder druk.
- Veelvoorkomende verstoorders waardoor je energie verliest (en wat je kunt doen om dit te vermijden) (zelfs je telefoon heeft effect hierop)
- Hoe je je grenzen bewaakt in contact met lastige klanten, dominante collega's of concurrenten
- Hoe je met de juiste voeding, training en lifestyle 's nachts beter slaapt, overdag voortdurend energie hebt en je hersenen optimaal laat functioneren
- De beste manieren om je te concentreren waardoor je veel sneller je werk kunt doen
- Hoe je met speciale vaardigheden altijd "aan" kunt staan, als jij dat wilt, waardoor je scherp uit de hoek kunt komen en impact hebt op je omgeving
- Je voelt je sterk, energiek en veerkrachtig.
- Je benut je volledige potentie en blijft groeien
- Je hebt een grote draagkracht en bent bestand tegen stressvolle situaties

## **Inhoud van het jaarprogramma**

### Personal Training & Intervisie

- Helpt je doelen stellen en deze te realiseren
- Je creëert een mindset waardoor je controle krijgt over je leervermogen
- Je leert hoe je obstakels en tegenslagen kunt gebruiken
- Je leert hoe je steeds van je fouten leert
- Intervisie met de andere vrouwelijke high performers over je doelstellingen en progressie

### Mental Training

- Je leert vaardigheden om je optimaal te kunnen concentreren
- Je leert hoe je je effectief kunt ontspannen
- Je leert situaties inschatten en je omgeving scannen
- Je leert je alertheid te vergroten en een focus te behouden

### Fysieke training

Krav Maga training van 's werelds hoogst opgeleide instructeur

- Je leert aanvallen en verdedigen, incasseren en uitdelen
- Je leert prioriteiten stellen
- Je leert technisch en tactisch handelen en doelgericht werken

### Trojan Workout van de grondlegger

- Korte, intensieve training die waardoor je op een veilige manier overtallige kilo's verliest, gezond, fit en steeds sterker wordt, fysiek en mentaal.

Deze vormen van empowerment zorgen voor een breed assortiment aan vaardigheden die we Lifeskills noemen en die jou in staat stellen om jezelf te kunnen zijn, te vechten voor wat je waard bent en je door niks laat ontmoedigen om te bereiken wat jij wilt bereiken!

### **Aanmelden/Meer informatie**

Plan je eerste Femmepower-gesprek of vergaar meer informatie door:

- een e-mail te sturen naar [martijn@martijnbosacademy.nl](mailto:martijn@martijnbosacademy.nl) o.v.v. *Femmepower*
- of bel op werkdagen tussen 16:00 – 21:00 uur met 023-8445093