

#NOTME

LUISTER NAAR JE INTUÏTIE

HERKEN AFWIJKEND GEDRAG

GEBRUIK DE STRATEGIE
#NOTME

ERVAAR WAT DEZE EFFECTIEVE
AANPAK BETEKENT

TRAINING OMGAAN MET GRENS- OVERSCHRIJDEND GEDRAG EN SEKSUELE INTIMIDATIE



MAAK KENNIS MET DE
GEAUTORISEERDE TRAINING
DIE HOORT BIJ DE METHODIEK
#NOTME VAN VEILIGHEIDS-
DESKUNDIGE EN DOCENT
GEVAARSBEHEERSING
MARK DE WEST

LUISTER NAAR JE INTUÏTIE, HERKEN AFWIJKEND GEDRAG EN LEER WELKE
STRATEGISCHE AANPAK WERKT!

Het NIVM draagt al jarenlang bij aan verschillende problemen en vraagstukken in de samenleving.

De pedagogische waarden uit de vechtsport en principes van weerbaarheid laat ze tot hun recht komen in beweegprogramma's, erkende interventies,

opleidingen en bedrijfsaanbod. In samenwerking met Mark de West is de training #NOTME ontwikkeld.

Op deze manier is de succesvolle #NOTME strategie omgezet in een effectieve en daarmee waardevolle training voor iedereen!

Meer info
nivm.nl



#NOTME

ONGEWENST EN GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG

Sinds de #metoo-verhalen in het nieuws zijn, is het duidelijk dat (met name) vrouwen veel last hebben van ongewenst, grensoverschrijdend gedrag. Maar het kan iedereen overkomen en het gaat niet altijd om geweld, maar ook om pesten, intimideren of ongewenste intimiteiten. Veel interventies richten zich op het voorkomen van grensoverschrijdend gedrag. Maar wanneer er sprake is van een gezagsverhouding, blijft er altijd een basis voor het overschrijden van grenzen. Niet alleen op het werk, maar ook tijdens sport of op straat. Het is dus belangrijk om dit gedrag te herkennen en op de juiste wijze te kunnen reageren. Dit geldt niet alleen voor eerdere 'slachtoffers', maar voor iedereen!

DE TRAINING

In onze training leren we je signalen herkennen die kunnen voorkomen dat je in een ongewenste of onveilige situatie belandt. En mocht je daarin toch terechtkomen, zorgen we dat je de juiste tactieken in huis hebt. Dit is hetzelfde principe dat elke veiligheidsprofessional in de praktijk hanteert: het risico voor jezelf zo klein mogelijk maken zonder jezelf beperkingen op te leggen.



De basis van de training vormt de strategie #NOTME. Deze bestaat uit de volgende 5 stappen:

1. **N**egeer het niet
2. **O**verwin je emotie
3. **T**ot hier en niet verder
4. **M**aak je klaar om te incasseren
5. **E**inde maken aan de situatie

Er zijn verschillende mogelijkheden om hiermee aan de slag te gaan. We bieden zowel inspiratiesessies (2 uur), workshops (3 tot 4 uur) als trainingen (2 x 4 uur) aan. De prijzen hiervoor zijn op aanvraag.

**MEER INFORMATIE IS TE VERKRIJGEN VIA [INFO@NIVM.NL](mailto:info@nivm.nl)
OF 06 – 52 09 42 03 (LEENDERT JAN MULDER).**