Bureau Bewuste Veiligheid
Trainingsmagazine 2026–2027

Trainingen, seminars, workshops en coaching
PRAKTISCH • REALISTISCH • STRESSBESTENDIG

Evidence-based trainingen in agressie, intimidatie en geweld en menselijk gedrag onder stress. Professionals en individuen voorbereiden op situaties waarin het er écht toe doet.



Professionals met Persoonlijke Passie

Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education

Bureau Bewuste Veiligheid • bewusteveiligheid.nl • info@bewusteveiligheid.nl

In dit magazine:

Al onze trainingen zijn maatwerk, worden aangepast aan de wensen en ervaringen van de opdrachtgever. *Staat een training er niet bij of meer informatie nodig?*
Neem contact met ons op! We bespreken graag of we iets voor elkaar kunnen betekenen.

1. Trainingen voor professionals | 3–19

Omgaan met agressie & intimidatie (& geweld) · **4–5**
Interventie, Beschermen & Verplaatsen · **6–7**
Veiligheid bij steekincidenten & tegen wapens · **8–9**
Dynamisch Handboeien · **10–11**
RTGB-praktijktraining voor BOA's · **12–13**
Forensische Scherpte · **14–15**
Professionele samenwerking en maatwerk · **16–17**
PDS | Primal Defence System · **18–19**

2. Personal Development Strategy leerlijn | 20–29

PDS Leerlijn · **20–21**
Fundamentals · **22–23**
Tactical Evolution · **24–25**
Pressure Tested · **26–27**
Control & Restraint · **28–29**

3. TAKE CONTROL Seminars en workshops | 30–38

Overzicht Trainingen · **31**
Take Control Women | Strong by Instinct · **32-34**
Take Control Kids · **35-36**
PDS-seminars · **37-38**

4. Open trainingen en trainersopleidingen | 39-40

Open trainingen en trainersopleidingen · **39-40**

5. Coaching in weerbaarheid en zelfvertrouwen | 41-42

Coaching volwassenen, jeugd en kids · **41-42**

OVER ONS - CONTACT | 43-47

Samen de juiste training bouwen · **44**
Impressie Docenten, Acteurs en Samenwerkingspartners · **45-47**

PRIMAL DEFENCE SYSTEM

FLINCH-CONVERT-DOMINATE TAKE CONTROL BEWUSTEVEILIGHEID.NL

Bureau Bewuste Veiligheid

Professionals met Persoonlijke Passie

Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education

1. Trainingen voor professionals

Welke training Professionele Veiligheid past bij jouw praktijk?

Onze programma's worden afgestemd op doelgroep, risico's, beleid, protocollen en praktijksituaties. Kies hieronder de training die aansluit bij jouw werk en lees er meer over in dit hoofdstuk.

Omgaan met Agressie en Intimidatie (en geweld) | SKJ ACCREDITATIE
Deze training geeft je handvatten, kennis en uiteindelijk genoeg tools om een situatie aan te pakken, om te kunnen de-escaleren. De deelnemer leert verschillende vormen van agressie, intimidatie en geweld te herkennen.

Interventie, Beschermen & Verplaatsen - IBV | SKJ ACCREDITATIE
Het IBV trainingsprogramma is SKJ geaccrediteerd en is een uniek, eenvoudig en doeltreffend, in eigen beheer ontwikkeld programma.

Veiligheid bij Steekincidenten & Wapens
Geen flitsende technieken die je nooit in de praktijk op de werkvloer ziet, maar een helder en simpel concept wat in elke situatie toepasbaar is.

Dynamisch Handboeien
De training Dynamisch Handboeien geeft een deelnemer de mogelijkheid om te trainen met handboeien. De focus van die training ligt, naast de basismanieren van handboeien, meer op het dynamische vlak. Hoe boei je onder stress?

RTGB-praktijktraining voor BOA's
Tijdens deze RTGB-training ligt de nadruk niet alleen op de feitelijke aanhoudings- en zelfverdedigingsvaardigheden, maar ook op communicatie, mindset en hoe een situatie in te gaan en de veiligheid te borgen.

Forensische Scherpte
Scherper en bewuster worden tijdens het werken met cliënten met een Forensische Achtergrond.

Professionele samenwerking en maatwerk
Onze docenten, trainer en acteurs worden regelmatig ingehuurd om trainingen te verzorgen in specifieke of algemene fysiek / mentale programma's.
Ook zijn er diverse trainingsbureau 's waar zij onderdeel zijn van het trainersteam.

PDS | Primal Defence System
Een actieve training rond de universele schrikreactie, menselijk gedrag onder stress en de eerste seconden van een escalatie. Deelnemers leren dreiging herkennen, omgaan met hun natuurlijke schrik- en stressreactie en deze omzetten in doelgericht tactisch handelen.

Omgaan met agressie & intimidatie



Omgaan met agressie & intimidatie

Professioneel begrenzen en de-escaleren

Herken escalatie, bewaak persoonlijke en organisatorische grenzen en houd of herwin de regie. Scenario's met een ervaren trainingsacteur verbinden communicatie, stressreacties en praktisch handelen.

De training geeft handvatten, kennis en mogelijkheden om te de-escaleren en de situatie aan te pakken. Deelnemers leren verschillende vormen van agressie, intimidatie en geweld herkennen en oefenen om veilig te handelen.

We starten bij het herkennen van signalen bij jezelf: spanning en stress. Door die signalen te reguleren, kun je het gedrag van de ander effectiever herkennen en bewuster beslissingen nemen. Zo ontwikkel je professionele weerbaarheid.

Eenvoudige, begrijpelijke theorie wordt direct verbonden met praktische oefeningen.

Deze training is de meest gevraagde maatwerktraining en kan naadloos worden gecombineerd met andere modules!

In de training

- Signalen van agressie, intimidatie en geweld herkennen.
- Eigen spanning en stress reguleren.
- Grenzen aangeven en bewaken.
- Communiceren en handelen in realistische scenario's.

Resultaat

Duurzame handvatten om professioneel te de-escaleren en te begrenzen.

Praktische informatie

Duur	1 hele dag, meest gekozen optie; maatwerk in overleg
Groep	Maximaal 12; in overleg
Werkwijze	Maatwerk, met ervaren trainingsacteur
Accreditatie	SKJ 7 punten

Interventie, Beschermen & Verplaatsen



Interventie, Beschermen & Verplaatsen

IBV | Veilig handelen bij ongewenst fysiek contact

Voor professionals die bij ongewenst fysiek contact moeten interveniëren, fixeren of verplaatsen. Met aandacht voor wetgeving, proportionaliteit, stressgedrag en persoonlijke veiligheid.

Voorkomen en de-escaleren staan voorop, evenals het verbale gedeelte van een confrontatie. Bij ongewenst fysiek contact of dreiging daarmee leert de deelnemer handelingsmogelijkheden herkennen. Dat kan ingrijpen zijn, maar ook weglopen als dat nodig of mogelijk is.

De training richt zich op het herkennen van situaties waarin speciale oplettendheid nodig is. Er is ook aandacht voor het werken in duo's of teams.

De inhoud is gebaseerd op ervaringen en studies van menselijk gedrag onder spanning en stress, in relatie tot cognitieve vaardigheden en handelen.

In de training

- Persoonlijke veiligheid en proportioneel handelen.
- Interventie, bescherming, fixatie en verplaatsing.
- Samenwerken in duo's of teams.
- Herkennen wanneer afstand nemen de passende optie is.

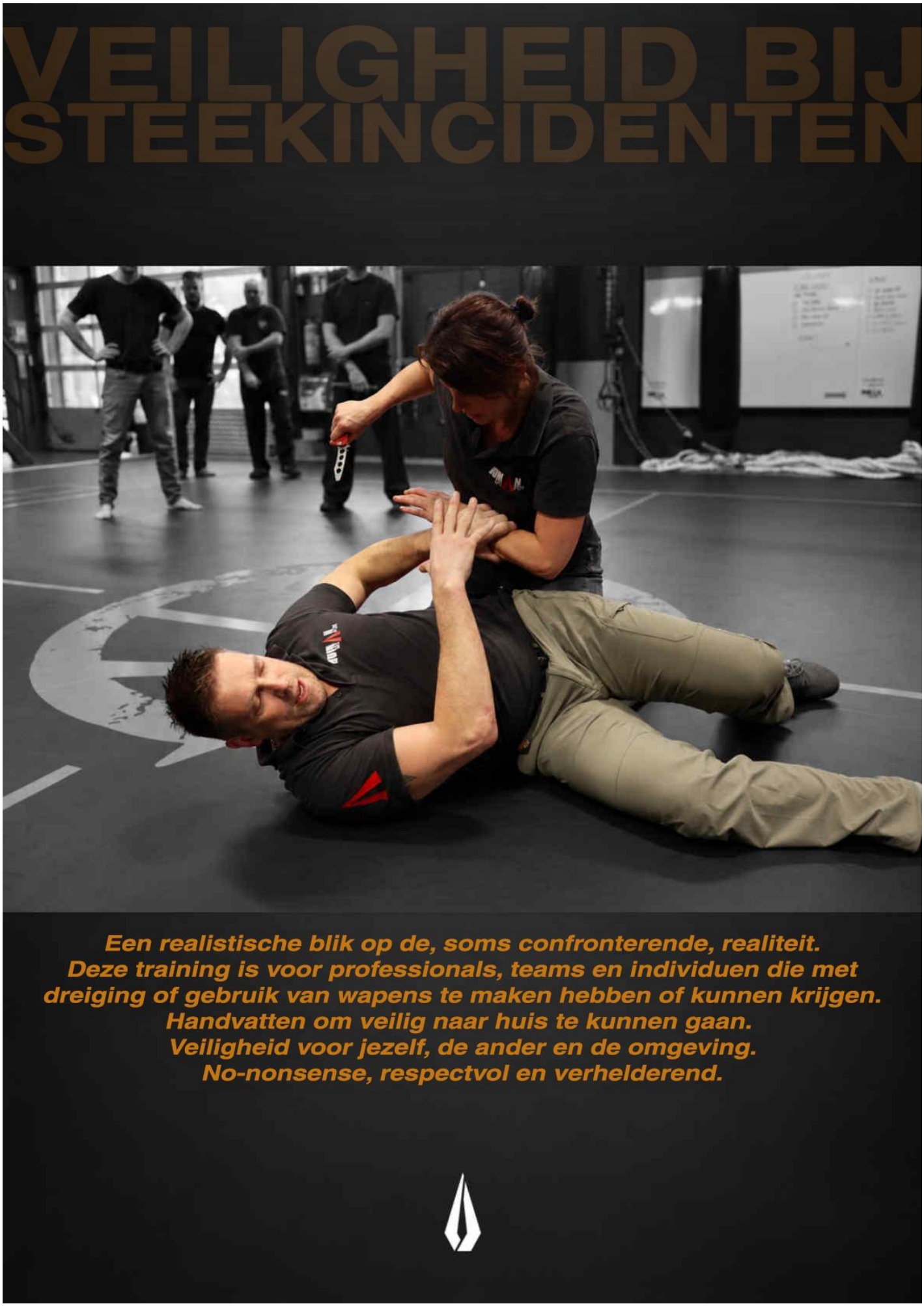
Resultaat

Veilige, eenvoudige en direct toepasbare opties voor interventie en verplaatsing.

Praktische informatie

Duur	1 hele dag, meest gekozen optie; maatwerk in overleg
Groep	Maximaal 12; in overleg
Accreditatie	SKJ 7 punten

Veiligheid bij Steekincidenten & Wapens



Veiligheid bij Steekincidenten & Wapens

Voorkomen, de-escaleren en lijfsbehoud

Realistische voorbereiding op dreiging met steek-, slag- of vuurwapens. De nadruk ligt op voorkomen, de-escaleren en lijfsbehoud, passend bij het scenario, het gedrag en de werkcontext.

We werken met een helder en eenvoudig concept. Geen flitsende technieken, maar zelfbescherming op basis van research, feiten, cijfers en menselijk gedrag onder stress.

De training is bedoeld voor mensen die met intimiderende en levensbedreigende situaties te maken kunnen krijgen. Denk aan medewerkers in het openbaar vervoer, de zorg, gevangenissen, deurwaarders, beveiliging en handhaving.

In de training

- Risico's en dreigend gedrag herkennen.
- Voorkomen en de-escaleren van confrontaties.
- Keuzes maken gericht op lijfsbehoud.
- Praktische opties passend bij de eigen werkcontext.

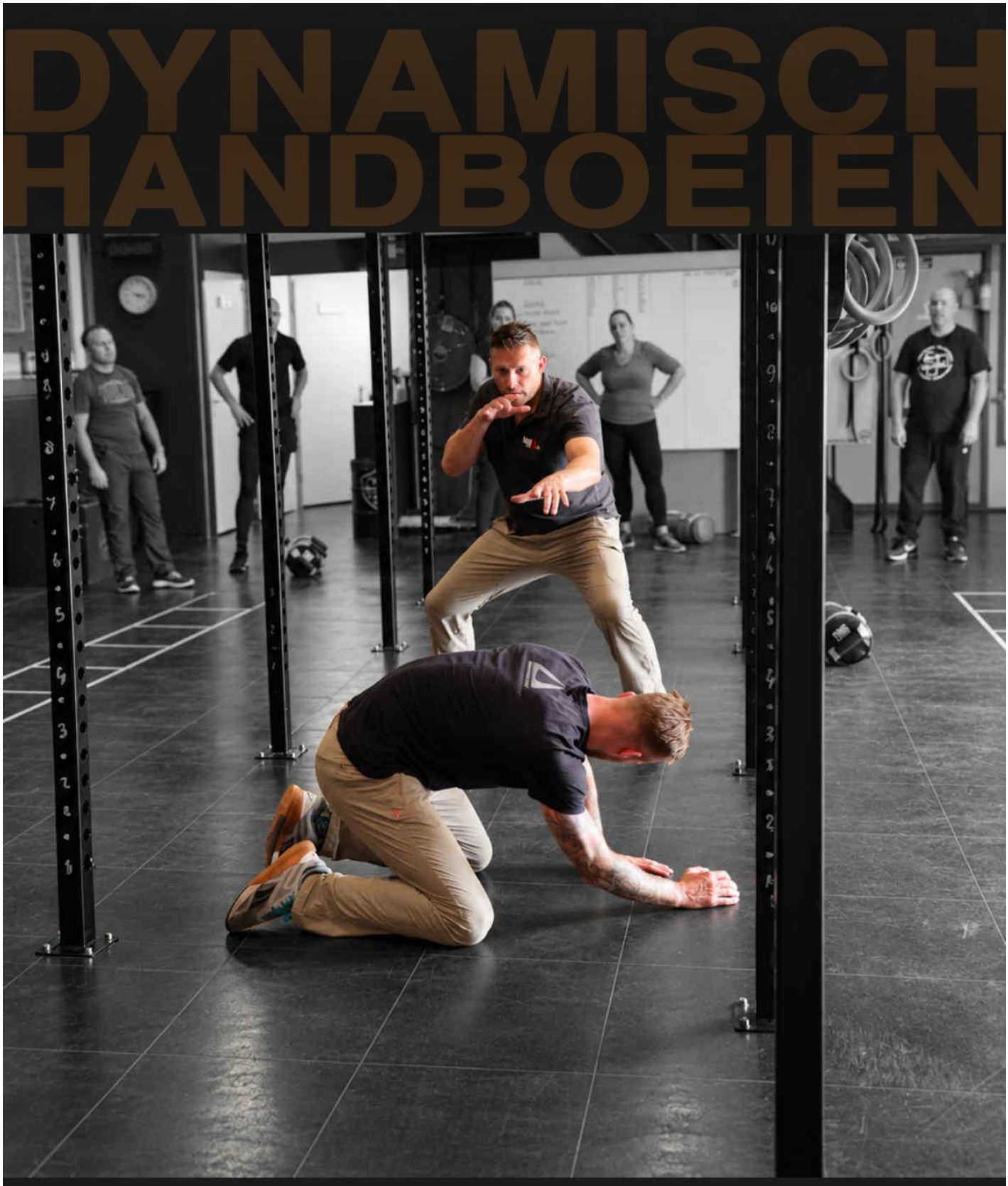
Resultaat

Kennis en praktische opties om bij wapendreiging bewuster en veiliger te handelen.

Praktische informatie

Duur	1 hele dag, meest gekozen optie; maatwerk in overleg
Groep	Maximaal 12; in overleg
Doelgroep	Onder andere professionals in risicoberoepen

Dynamisch Handboeien



Dynamisch Handboeien

Fixeren, boeien & transporteren

Verdieping voor professionals die met handboeien werken. We oefenen met veilig aanleggen onder stress, weerstand en chaos, inclusief tactisch en primair handelen.

Deelnemers vergroten hun kennis en vaardigheden over het verloop van een realistische fysieke aanval, flinchconversie (van schrikreflex naar tactisch handelen), interventies, fixeren, controleren, boeien, fouilleren en verplaatsen.

Zij werken aan sneller handelen, efficiënter bewegen en het toepassen van de geleerde stof in de eigen praktijk.

In de training

- Van onverwachte aanval naar bescherming en controle.
- Fixeren en controleren bij weerstand.
- Handboeien aanleggen, fouilleren en verplaatsen.
- Tactisch handelen in dynamische omstandigheden.

Resultaat

Meer handelingsbekwaamheid en vertrouwen bij veilig handboeigebruik.

Praktische informatie

Duur	1 hele dag, meest gekozen optie; maatwerk in overleg
Groep	Maximaal 12; in overleg
Niveau	Verdieping voor professionals die met handboeien werken

(RTGB) Praktijktraining voor BOA's



(RTGB) Praktijktraining voor BOA's

Praktijkgerichte voorbereiding en hercertificering

Voor BOA's met geweldsbevoegdheid. Praktijkgerichte voorbereiding op het erkende examen, met aanhoudingsvaardigheden, zelfverdediging, geweldsmiddelen en de-escalatie.

De jaarlijkse training ondersteunt hercertificering. De nadruk ligt niet alleen op de feitelijke aanhoudings- en zelfverdedigingsvaardigheden, maar ook op communicatie en mindset.

Deze training focust op het praktische gedeelte, met daarin de basistheorie. Deelnemers oefenen om bij fysieke confrontaties proportioneel en subsidiair te handelen en, indien van toepassing, geweldsmiddelen te gebruiken.

In de training

- Aanhoudings- en zelfverdedigingsvaardigheden.
- Communicatie, mindset en de-escalatie.
- Bewust proportioneel en subsidiair handelen.
- Gebruik van geweldsmiddelen waar van toepassing.

Resultaat

Bekwaam en bewust proportioneel en subsidiair handelen; voorbereiding op het praktijkexamen.

Praktische informatie

Duur	Minimaal 1 dag, afhankelijk van de wens; exacte duur in overleg
Groep	Maximaal 12; in overleg
Doelgroep	BOA met geweldbevoegdheid
Karakter	Praktijktraining en hercertificering

Forensische Scherpte



We behandelen afwijkend gedrag, kenmerken, cijfers, signalen en methodieken om het werken met forensische cliënten veiliger te laten verlopen. De inzet: scherper en bewuster worden in de dagelijkse begeleiding.

Forensische Scherpte

Signaleren en handelen

Voor professionals die jongeren en (jong)volwassenen met een forensische achtergrond begeleiden. De training verbindt signalering, de STA-methodiek, streetwise handelen en realistische casuïstiek.

Cliënten uit een forensische of vergelijkbare instelling keren op enig moment terug in de maatschappij. Hoe sluit je bij hen aan en hoe leer je kijken zoals zij doen?

We behandelen afwijkend gedrag, kenmerken, cijfers, signalen en methodieken om het werken met forensische cliënten veiliger te laten verlopen. De inzet: scherper en bewuster worden in de dagelijkse begeleiding.

In de training

- Afwijkend gedrag en relevante signalen herkennen.
- De STA-methodiek verbinden met de praktijk.
- Streetwise kijken en handelen.
- Eigen casuïstiek onderzoeken en oefenen.

Resultaat

Meer kennis, bewustzijn en handelingsperspectief in een forensische context.

Praktische informatie

Duur	1 hele dag, meest gekozen optie; maatwerk in overleg
Groep	Maximaal 12; in overleg

Professionele samenwerking en maatwerk



Samenwerking met organisaties en collega's.

Professionele samenwerking en maatwerk

Elkaar versterken met maatwerk

Onze trainers, docenten en acteurs verzorgen maatwerkprogramma's voor organisaties en collega-bureaus: van zorg en onderwijs tot gemeenten, handhaving, justitie en openbaar vervoer.

We maken ook deel uit van trainersteams van andere trainingsbureaus. In opdracht verzorgen we een specifieke training of geven we onze eigen trainingen namens een collega.

Onderwerpen zijn fysieke en mentale weerbaarheid, omgaan met agressie en geweld en mindset. De kern is onze specialisatie: menselijk gedrag en bewegen onder stress in relatie tot agressie, angst en geweld.

Wil je met ons de wereld veiliger maken, samenwerken of ons inhuren?
Neem contact met ons op.

In de training

- Afstemming op doelgroep, risico's, beleid en protocollen.
- Eigen incidenten en praktijksituaties als vertrekpunt.
- Modulaire programma's en inzet van gespecialiseerde trainers.
- Samenwerking met organisaties en collega-bureaus.

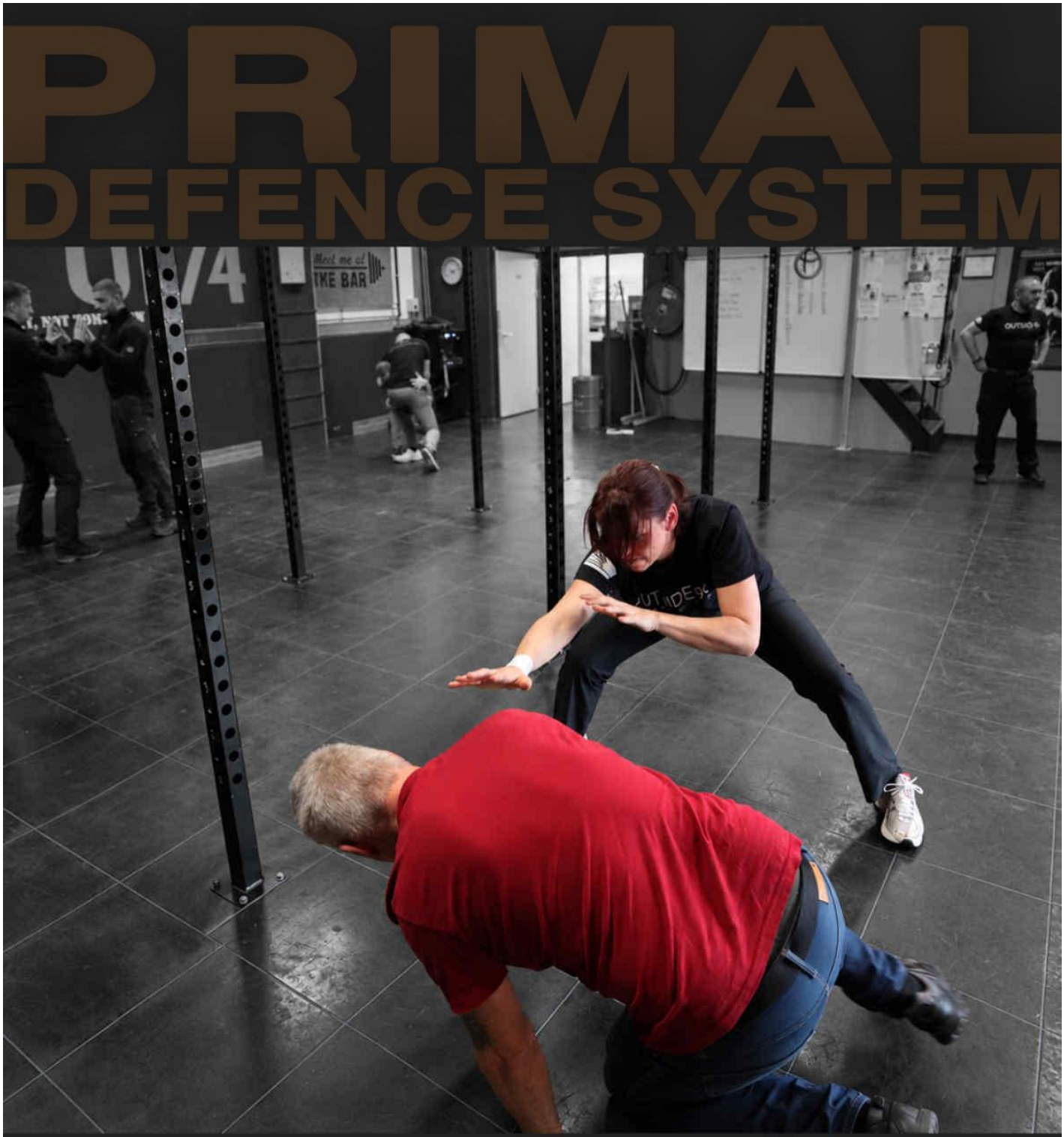
Resultaat

Integere trainers met passie voor veiligheid: professionals die leuke trainingen geven over niet zo leuke onderwerpen.

Praktische informatie

Mogelijkheden Maatwerkprogramma's, samenwerking en inzet van trainers

Primal Defence System



Een actieve training rond de universele schrikreactie, menselijk gedrag onder stress en de eerste seconden van een escalatie.

Primal Defence System

Brain Based Tactical Training

We gaan aan de slag met het PDS, datgene wat je lichaam en brein automatisch doet om te overleven voordat je bewuste een keuze maakt. Een actieve training rond de universele schrikreactie *(flinch)*, menselijk gedrag onder stress en de eerste seconden van een escalatie. Met tactische opties in het verdere verloop van een escalatie, gericht op realistische zelfbescherming.

Je ontdekt hoe lichaam en brein reageren wanneer een stimulus onverwacht komt.
Het besef dat lichaam en brein een universele schrikreflex hebben, biedt aanknopingspunten voor zelfbescherming, zelfvertrouwen, tijd en opties.

Echte camerabeelden laten andere situaties zien dan een veilige trainingsomgeving.
Alleen fysieke training is niet het complete verhaal. Stress, angst, grof motorisch handelen en de verhouding tussen bewust en instinctief reageren zijn vitale onderdelen.

Met deze training werk je aan de veiligheid van jezelf, je team en / of je organisatie.
De aanpak is praktisch en evidence-based.

In de training

- De natuurlijke schrikreflex herkennen en benutten.
- Inzicht in stress, angst en onverwachte dreiging.
- Eenvoudige tactische opties voor de eerste seconden.
- Praktisch oefenen met realistische zelfbescherming.

Resultaat

Meer handelingsvermogen, zelfvertrouwen en een realistische veiligheidsmindset.

Praktische informatie

Duur	1 hele dag, meest gekozen optie; maatwerk in overleg
Groep	Maximaal 12; in overleg
Voorkennis	Geen vooropleiding vereist

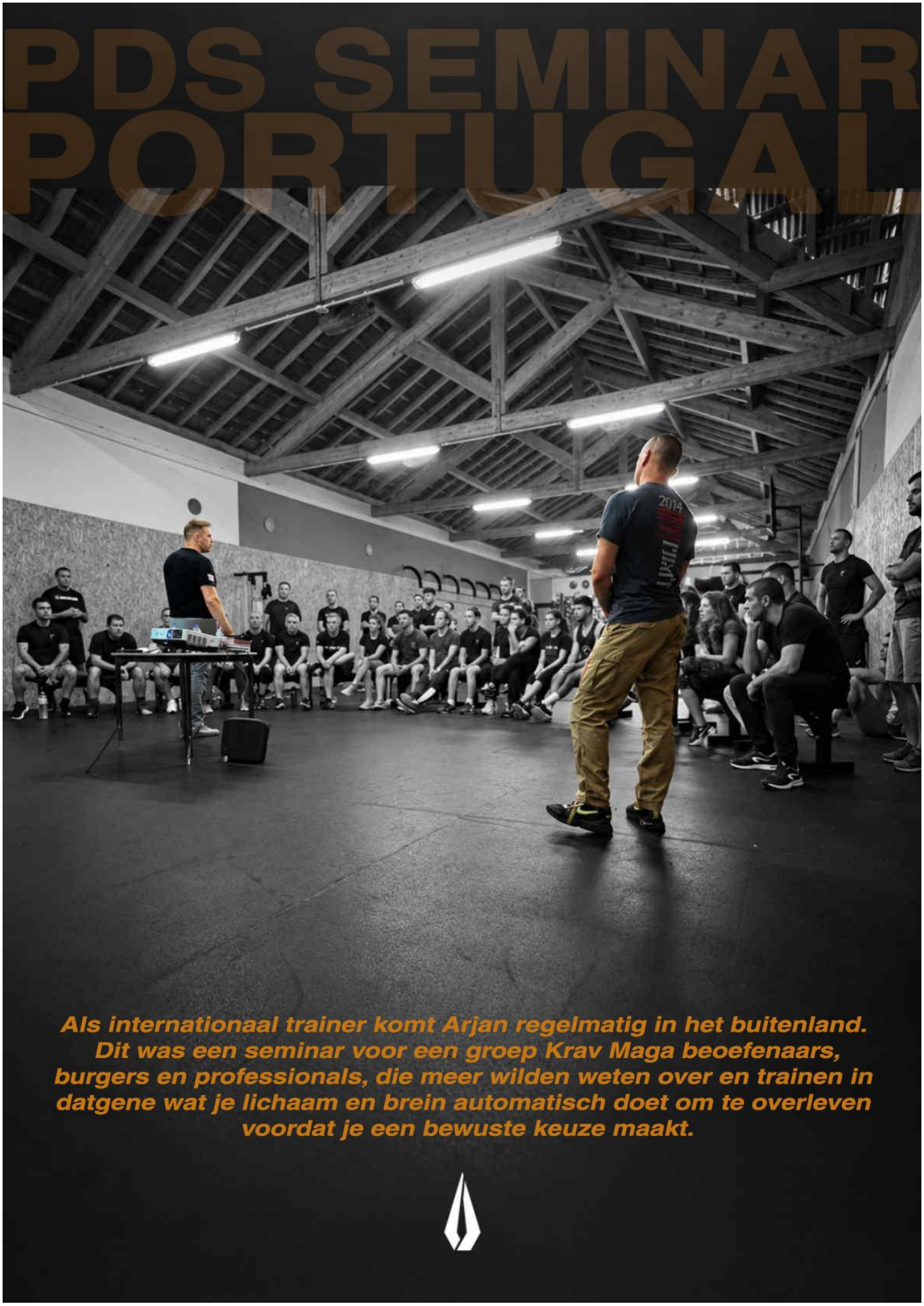
PRIMAL DEFENCE SYSTEM

Bureau Bewuste Veiligheid

Professionals met Persoonlijke Passie

Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education

PDS Leerlijn | Tactical Development Program



2. PDS Leerlijn | Tactical Development Program

Develop Skills. Build Confidence. Take Control.

Het PDS Tactical Development Program is een praktijkgerichte leerlijn waarin serieuze deelnemers zich stap voor stap ontwikkelen van een natuurlijke reactie op dreiging naar bewust, tactisch of professioneel handelen onder druk. Toegankelijk voor individuen en professionals (18+). Vooraf vindt een persoonlijke intake & niveaubepaling plaats.

De leerlijn is gebaseerd op de realiteit dat stress, angst en onverwacht geweld invloed hebben op waarnemen, beslissen en handelen. Daarom draait het programma niet om ingewikkelde technieken, maar om het ontwikkelen van eenvoudige, aanpasbare concepten en vaardigheden die ook onder druk toepasbaar blijven.
Dit programma bouwt aan het zelfvertrouwen. Deelnemers voelen zich zekerder, vaardiger en kunnen beter spanning, stress en angst reguleren door middel van stress- en angstmanagementconcepten.

PDS | Fundamentals

De basis van het systeem. Deelnemers leren dreiging herkennen, omgaan met hun natuurlijke schrik- en stressreactie en deze omzetten in doelgericht tactisch handelen.

PDS | Tactical Evolution

De verdieping. Eerder aangeleerde vaardigheden worden verder ontwikkeld, gecombineerd en toegepast in complexere en dynamische situaties. De nadruk ligt op aanpassingsvermogen, timing en tactische besluitvorming.

PDS Tactical Add-On | Pressure Tested

Presteren onder druk. In realistische scenario's ervaren deelnemers welke invloed spanning, onzekerheid en tijdsdruk hebben op hun handelen. Ze leren waarnemen, keuzes maken, communiceren en veilig optreden wanneer een situatie onverwacht verandert.

PDS Tactical Add-On | Control & Restraint

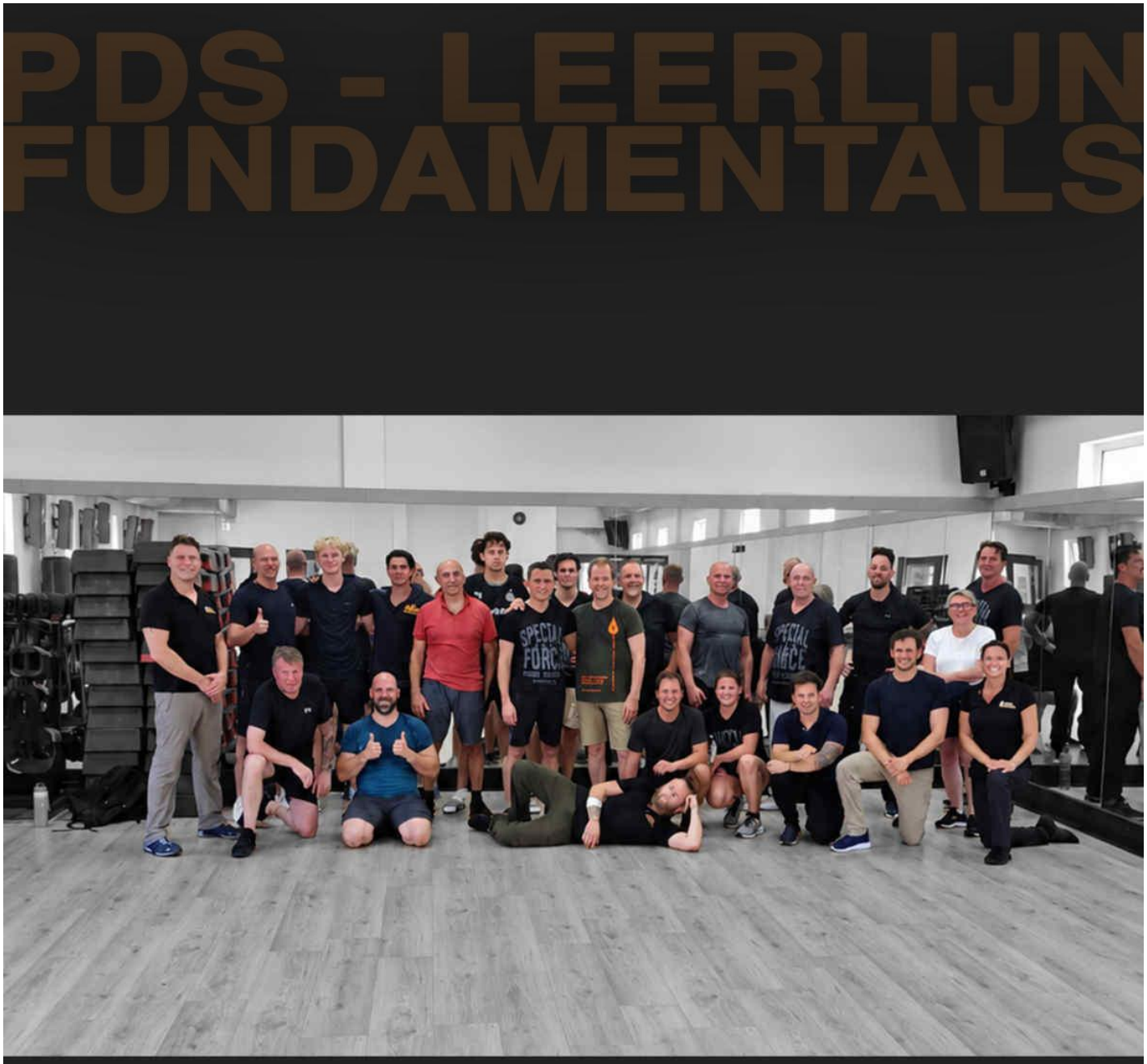
De professionele toepassing. Deelnemers leren hoe zij zichzelf en anderen kunnen beschermen en een persoon veilig, proportioneel en verantwoord kunnen controleren, beheersen en, wanneer dit binnen hun bevoegdheden valt, handboeien.

Door de gefaseerde opbouw ontstaat geen verzameling losse technieken, maar een samenhangend handelingskader. De deelnemer ontwikkelt bewustzijn, mentale weerbaarheid, fysieke vaardigheden en professioneel beoordelingsvermogen.

Van instinctieve reactie naar (professionele) controle: realistisch, verantwoord en toepasbaar onder druk.

Meer Add-Ons zijn in ontwikkeling.

PDS Leerlijn | Fundamentals



Bij Bureau Bewuste Veiligheid heeft de afkorting PDS meerdere betekenissen. In deze module staat het voor Personal Development Strategy. Oftewel: groei en ontwikkeling. Deze dag is de eerste fase van de PDS Leerlijn. Achtergronden en onderbouwing komen aan bod. Tijdens deze dag wordt er ook intensief met elkaar getraind en ervaringen opgedaan.

PDS Leerlijn | Fundamentals

Recognize. Respond. Survive.

Deelnemers leren de basis van het Primal Defence System, datgene wat je lichaam en brein automatisch doet om te overleven voordat je bewuste een keuze maakt.
Je leert dreiging herkennen, omgaan met je natuurlijke schrik- en stressreactie en deze omzetten in doelgericht tactisch handelen.

Deze eendaagse training vormt de eerste stap in het PDS Tactical Development Program. Vooraf vindt een persoonlijke intake en niveaubepaling plaats.

In de training

- Dreiging en natuurlijke beschermingsreacties herkennen.
- Bewustzijn, mindset en fysieke vaardigheden verbinden.
- Eenvoudige concepten oefenen voor handelen onder druk.

Praktische informatie

Programma	PDS Training Day I
Datum	Check de agenda op BewusteVeiligheid.nl
Vorm	Eendaagse training
Locatie	Naaldwijk
Leeftijd	18+
Informatie	info@bewusteveiligheid.nl

PDS Leerlijn | Tactical Evolution



Eenvoudige concepten oefenen voor handelen onder druk.

PDS Leerlijn | Tactical Evolution

Connecting Instinct, Mindset and Tactics.

De verdieping binnen de PDS-leerlijn, als vervolg op Fundamentals.
Eerder aangeleerde vaardigheden worden verder ontwikkeld, gecombineerd en toegepast in complexere en dynamische situaties.

De nadruk ligt op aanpassingsvermogen, timing en tactische besluitvorming. Je verbindt instinct, mindset en tactiek in één samenhangend handelingskader.

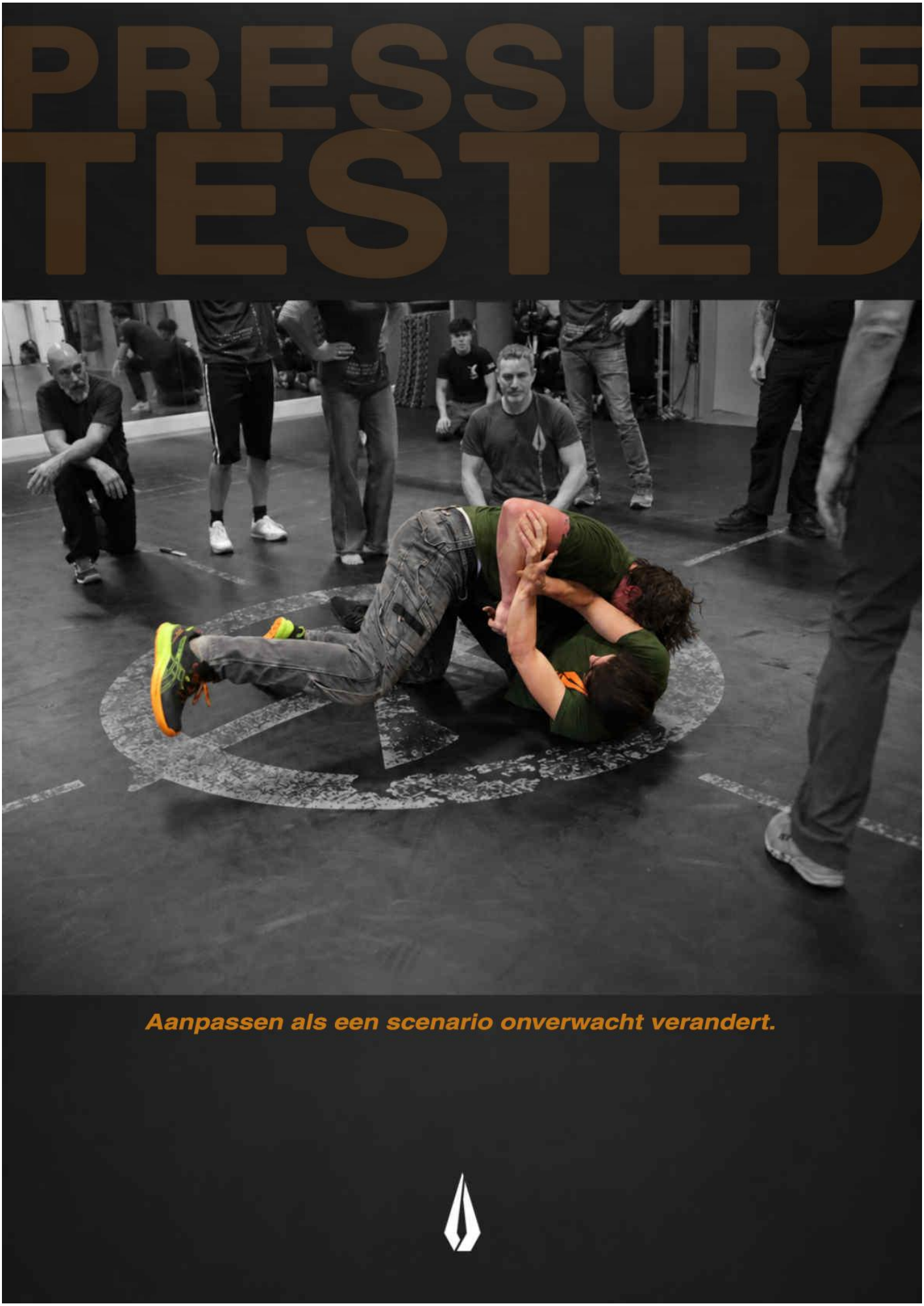
In de training

- Vaardigheden verder ontwikkelen en combineren.
- Toepassen in complexere en dynamische situaties.
- Werken aan timing en tactische besluitvorming.

Praktische informatie

Programma	PDS Training Day II
Datum	Check de agenda op BewusteVeiligheid.nl
Vorm	Eendaagse training
Locatie	Naaldwijk
Leeftijd	18+
Informatie	info@bewusteveiligheid.nl

PDS Tactical Add-On | Pressure Tested



PDS Tactical Add-On | Pressure Tested

Train. Adapt. Perform Under Pressure.

Een PDS Tactical Add-On gericht op presteren onder druk. In realistische scenario's ervaren deelnemers hoe spanning, onzekerheid en tijdsdruk hun handelen beïnvloeden.

Deelnemers leren waarnemen, keuzes maken, communiceren en veilig optreden wanneer een situatie onverwacht verandert. Zo krijgt het opgebouwde handelingskader betekenis in veranderende omstandigheden.

In de training

- De invloed van spanning en onzekerheid ervaren.
- Waarnemen, beslissen en communiceren onder tijdsdruk.
- Aanpassen als een scenario onverwacht verandert.

Praktische informatie

Programma	PDS Training Day III | Tactical Add-On
Datum	Check de agenda op BewusteVeiligheid.nl
Vorm	Eendaagse training
Locatie	Naaldwijk
Leeftijd	18+
Informatie	info@bewusteveiligheid.nl

PDS Tactical Add-On | Control & Restraint



PDS Tactical Add-On | Control & Restraint

Protect. Control. Secure.

Een professionele toepassing binnen het PDS Tactical Development Program.
Deelnemers leren zichzelf en anderen beschermen en een persoon veilig, proportioneel en verantwoord controleren en beheersen.

Handboeien maakt alleen deel uit van de toepassing wanneer dit binnen de bevoegdheden van de deelnemer valt. De focus ligt op het verbinden van veiligheid, praktische vaardigheden en professioneel beoordelingsvermogen.

In de training

- Jezelf en anderen beschermen.
- Veilig en verantwoord controleren en beheersen.
- Proportioneel handelen binnen de eigen bevoegdheden.
- Handboeien toepassen wanneer de bevoegdheid dat toelaat.

Praktische informatie

Programma	PDS Training Day IV | Tactical Add-On
Datum	Check de agenda op BewusteVeiligheid.nl
Vorm	Eendaagse training
Locatie	Naaldwijk
Leeftijd	18+
Informatie	info@bewusteveiligheid.nl

TAKE CONTROL | Seminars en Workshops



Kennismaken met verschillende aspecten van mentale, verbale en fysieke weerbaarheid.

3. TAKE CONTROL | Seminars en Workshops

Develop Skills. Build Confidence. Take Control.

Wij verzorgen diverse praktijkgerichte trainingen in diverse vormen.; training (dagdeel, hele dagen), workshop of seminar. De duur is in overleg.

Take Control
Persoonlijke veiligheid, weerbaarheid, begint bij bewustwording. Het herkennen van risicovolle situaties, het aangeven van grenzen en het weten hoe je kunt handelen wanneer een situatie bedreigend wordt. Werken aan zelfvertrouwen en persoonlijke veiligheid. Ervaren wat je *wel* kan bij mogelijke dreigende situaties in het dagelijks leven.

Binnen het Take Control programma zijn er praktijkgerichte trainingen speciaal voor vrouwen en kinderen. Uiteraard kunnen deze trainingen aangepast worden aan diverse doelgroepen. *Vraag naar de mogelijkheden.*

PDS Seminars | Primal Defence System
Een aantal keer per jaar organiseren we seminars voor professionals en individuen.
De laagdrempelige sfeer nodigt uit om te leren en vooral veel te doen: ontdekken, vernieuwen, borgen, beter worden en nieuwe contacten opdoen of elkaar opnieuw ontmoeten.

Take Control Women | Strong By Instinct

Ervaren dat je meer kan dan je denkt.

Persoonlijke veiligheid, weerbaarheid, begint bij bewustwording. Het herkennen van risicovolle situaties, het aangeven van grenzen en het weten hoe je kunt handelen wanneer een situatie bedreigend wordt.

Wij verzorgen een praktijkgerichte training met een duur in overleg, afgestemd op vrouwen (18+).

Tijdens deze training maken de deelnemers kennis met verschillende aspecten van mentale, verbale en fysieke weerbaarheid. Ze krijgen inzicht in hun eigen reacties op spanning, angst en dreiging en leren hoe ze hun mogelijkheden om veilig te handelen kunnen vergroten.

De nadruk ligt op het ontwikkelen van bewustwording, zelfvertrouwen en praktische vaardigheden, bescherming- en zelfverdedigingstechnieken die aansluiten bij situaties uit het dagelijks leven.

Inhoud van de training

1. Bewustwording en persoonlijke veiligheid
De deelnemers leren risicovolle situaties en dreigend gedrag herkennen. Hierbij besteden we aandacht aan situaties op straat, tijdens het uitgaan, in het openbaar vervoer en in contact met zowel bekenden als onbekenden.

Onderwerpen zijn onder andere:

- Omgevingsbewustzijn en risicoherkenning.
- Het herkennen van grensoverschrijdend en intimiderend gedrag.
- Het verschil tussen agressie, dreiging en fysiek geweld.
- Mogelijkheden om confrontaties te voorkomen of tijdig afstand te nemen.

2. Mentale en verbale weerbaarheid
Het herkennen, aangeven en bewaken van persoonlijke grenzen vormt een belangrijk onderdeel van de training.

De deelnemers oefenen met:

- Het herkennen en duidelijk aangeven van grenzen.
- Het gebruik van lichaamshouding, stem en uitstraling.
- Omgaan met ongewenste aandacht en intimidatie.
- Duidelijk en overtuigend communiceren.
- Reageren wanneer persoonlijke grenzen niet worden gerespecteerd.

3. Stress, angst en instinctieve reacties
In een bedreigende situatie reageert het lichaam vaak sneller dan het bewuste denken. Wat gebeurt er wanneer iemand schrikt, bevriest of plotseling wordt aangevallen?

We behandelen:

- De natuurlijke stressreacties Fight, Flight en Freeze.
- Het benutten van natuurlijke beschermingsreacties, de schrikreflex (*flinch*).
- De invloed van adrenaline op waarneming en handelen.
- Het verschil tussen bewust gekozen en instinctieve reacties.

4. Praktische fysieke zelfverdediging
Wanneer een situatie daadwerkelijk fysiek bedreigend wordt, zijn eenvoudige en direct toepasbare handelingen belangrijk.

Vanuit het Primal Defence System (datgene wat je lichaam en brein automatisch doet om te overleven voordat je bewuste een keuze maakt) oefenen de deelnemers onder andere:

- Bescherming tegen plotselinge fysieke aanvallen.
- Het beschermen van hoofd en kwetsbare lichaamsdelen.
- Reageren op vastpakken, duwen en fysieke intimidatie.
- Afstand creëren en jezelf bevrijden.
- Mogelijkheden herkennen om veilig weg te komen.
- Het Strong By Instinct concept: ervaren dat je meer kunt dan je denkt!

5. Praktijksituaties en scenario-oefeningen
De opgedane kennis en vaardigheden worden toegepast in herkenbare, gecontroleerde en veilige praktijksituaties.

De deelnemers oefenen met het herkennen van dreiging, het maken van keuzes en het toepassen van passende reacties. Hierbij staat het vergroten van de persoonlijke veiligheid en het vermogen om te handelen wanneer dat noodzakelijk is centraal.

Beoogde leerresultaten

Na afloop van de training hebben de deelnemers:

- Meer inzicht in persoonlijke veiligheid en risicovolle situaties.
- Handvatten om grenzen duidelijker aan te geven en te bewaken.
- Kennis over de invloed van stress en angst op hun reacties.
- Praktische basisvaardigheden om zichzelf fysiek te beschermen.
- Meer inzicht in hun mogelijkheden om bedreigende situaties te voorkomen, te verlaten of hierop te reageren.
- Meer vertrouwen in hun eigen handelingsvermogen.
- Meer zelfvertrouwen en praktische handvatten.

Onze werkwijze

Wij werken vanuit een realistische, praktische en mensgerichte benadering.
Wij geven les op een manier waarop wij ook les zouden willen krijgen!

Wij geloven niet in ingewikkelde technieken of de belofte dat iemand na één training iedere bedreigende situatie aankan. We beloven wel dat deelnemers bewuster, zelfverzekerder en minder handelingsverlegen zijn; ze staan door deze training steviger in hun schoenen.

De realiteit is weerbarstiger dan de theorie

Daarom sluiten onze trainingen aan op natuurlijke reacties van het menselijk lichaam en op situaties die deelnemers daadwerkelijk kunnen tegenkomen.

De training is interactief, afwisselend, laagdrempelig en leuk. Theorie wordt direct gekoppeld aan praktische oefeningen, waarbij veiligheid, respect en persoonlijke grenzen centraal staan.

Deelnemers hebben geen ervaring met vechtsport of zelfverdediging nodig. Iedereen neemt deel op haar eigen niveau. De definitieve inhoud en accenten worden vooraf afgestemd op de wensen, doelstellingen en samenstelling van de groep.

Informatie

Neem contact met ons op om te bekijken wat we voor elkaar kunnen betekenen.

FLINCH-CONVERT-DOMINATE
TAKE CONTROL
BEWUSTEVEILIGHEID.NL

Bureau Bewuste Veiligheid

Professionals met Persoonlijke Passie

Take Control | Kids en Jeugd



Oefenen hoe je afstand kunt nemen, een veilige plek kan opzoeken en jezelf kunt verdedigen wanneer dat nodig is. We stemmen de oefeningen af op de leeftijd en mogelijkheden van de deelnemer, met aandacht en respect voor elkaar.

Take Control | Kids en Jeugd

Workshop Primal Defence System voor kinderen

Hoe geef je duidelijk je grenzen aan? Wat doe je als een situatie onveilig voelt? En hoe kun je jezelf beschermen? Tijdens de Take Control Kids workshop maken kinderen op een actieve en toegankelijke manier kennis met zelfverdediging.

De workshop draait om meer dan fysieke technieken. We oefenen met bewust kijken naar je omgeving, stevig staan, je stem gebruiken en duidelijk voor jezelf op komen. Kinderen leren dat hun grenzen tellen en dat ze hulp mogen vragen wanneer iemand die grenzen niet respecteert.

Oefenen geeft vertrouwen

Met praktische oefeningen werken we aan zelfvertrouwen en weerbaarheid. Kinderen oefenen hoe ze afstand kunnen nemen, een veilige plek kunnen opzoeken en zichzelf kunnen verdedigen wanneer dat nodig is. We stemmen de oefeningen af op de leeftijd en mogelijkheden van de deelnemers, met aandacht en respect voor elkaar.

Veiligheid staat voorop

Zelfverdediging begint bij het voorkomen van een confrontatie, duidelijk communiceren en het zoeken van een veilige uitweg. Weglopen of een volwassene inschakelen is een sterke keuze. Daarbij maken we duidelijk: als iemand jou lastigvalt of pijn doet, is dat nooit jouw schuld.

De workshop biedt een eerste kennismaking met vaardigheden die kinderen verder kunnen ontwikkelen. Zo zetten ze een stap naar meer vertrouwen in zichzelf en meer bewustzijn van hun eigen grenzen.

Ontdek je kracht, gebruik je stem en leer voor jezelf opkomen met Take Control Kids!

Leeftijdsgroepen

In het programma zijn twee leeftijdsgroepen opgenomen: 5 t/m 8 jaar en 9 t/m 13 jaar.

Data en aanmelden

Check de agenda op BewusteVeiligheid.nl

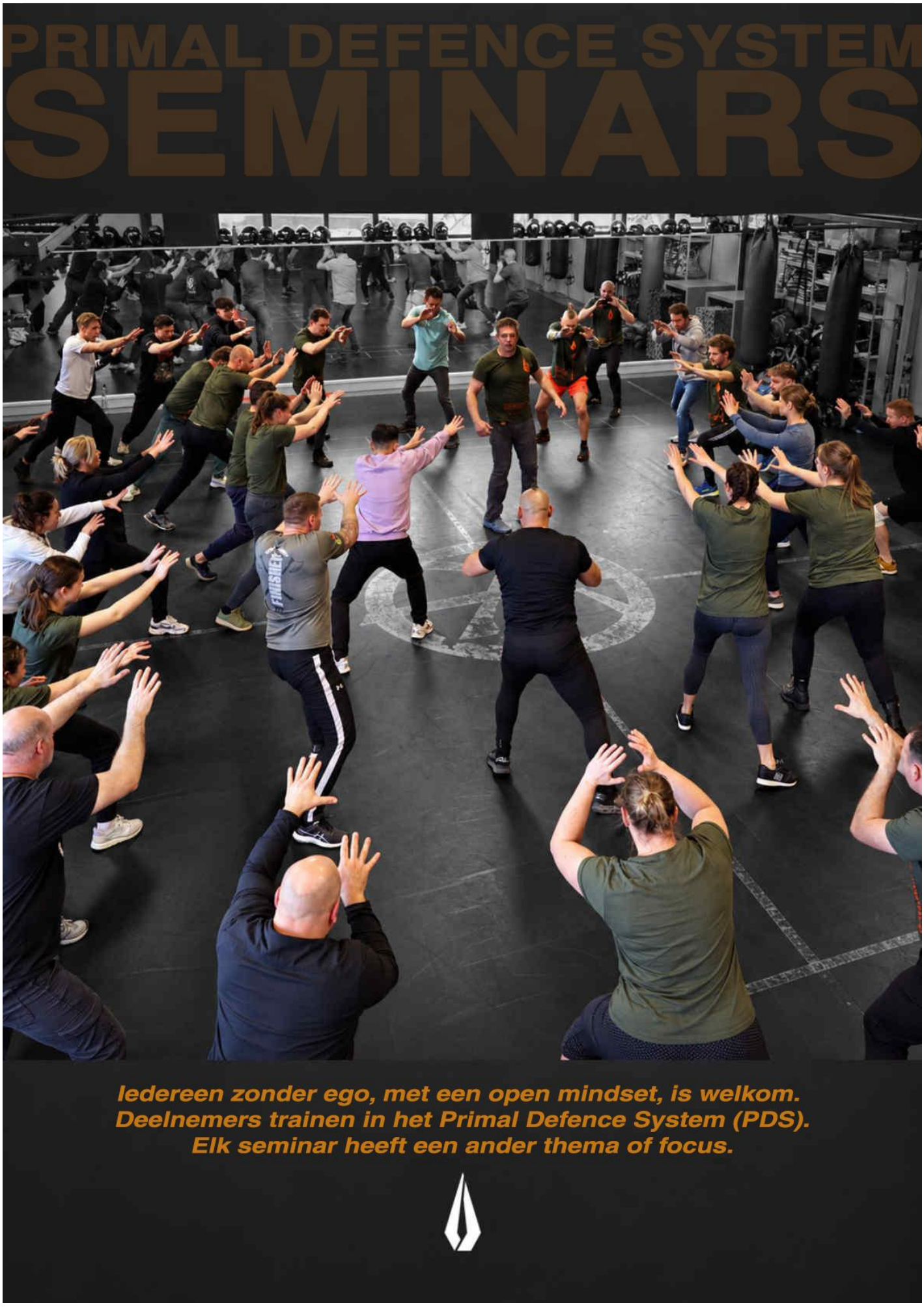
FLINCH-CONVERT-DOMINATE
TAKE CONTROL
BEWUSTEVEILIGHEID.NL

Bureau Bewuste Veiligheid

Professionals met Persoonlijke Passie

Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education

PDS-seminars



PDS-seminars

Ontdekken, trainen en elkaar ontmoeten

Een aantal keer per jaar organiseren we seminars voor professionals en individuen.
De laagdrempelige sfeer nodigt uit om te leren en vooral veel te doen: ontdekken, vernieuwen, borgen, beter worden en nieuwe contacten opdoen of elkaar opnieuw ontmoeten.

Iedereen zonder ego, met een open mindset, is welkom. Deelnemers trainen vanuit het Primal Defence System (PDS), datgene wat je lichaam en brein automatisch doet om te overleven voordat je bewuste een keuze maakt

Het systeem heeft een stevige basis in het SPEAR-systeem. Onze trainers waren jarenlang onderdeel van het Mobile Training Team van Blauer Tactical en actief in de organisatie van de grondlegger van dit systeem. Vanuit Bureau Bewuste Veiligheid is het PDS ontstaan. Hierin zijn ook andere ervaringen, opleidingen en trainingen meegenomen om zo nog beter aan te sluiten op het vraagstuk omtrent realistisch trainen in fysieke veiligheid voor de praktijk.

In de training

- Basics en de eerste seconden van een confrontatie.
- Handelen bij meerdere tegenstanders.
- Verdediging tegen wapens en messen.
- Vallen en opstaan, kleine ruimtes en handen bezet.

Deelnemen en afstemmen

Respectvol gedrag, geen ego en een open mindset vormen het vertrekpunt. Prijzen worden op maat geleverd na persoonlijk contact.

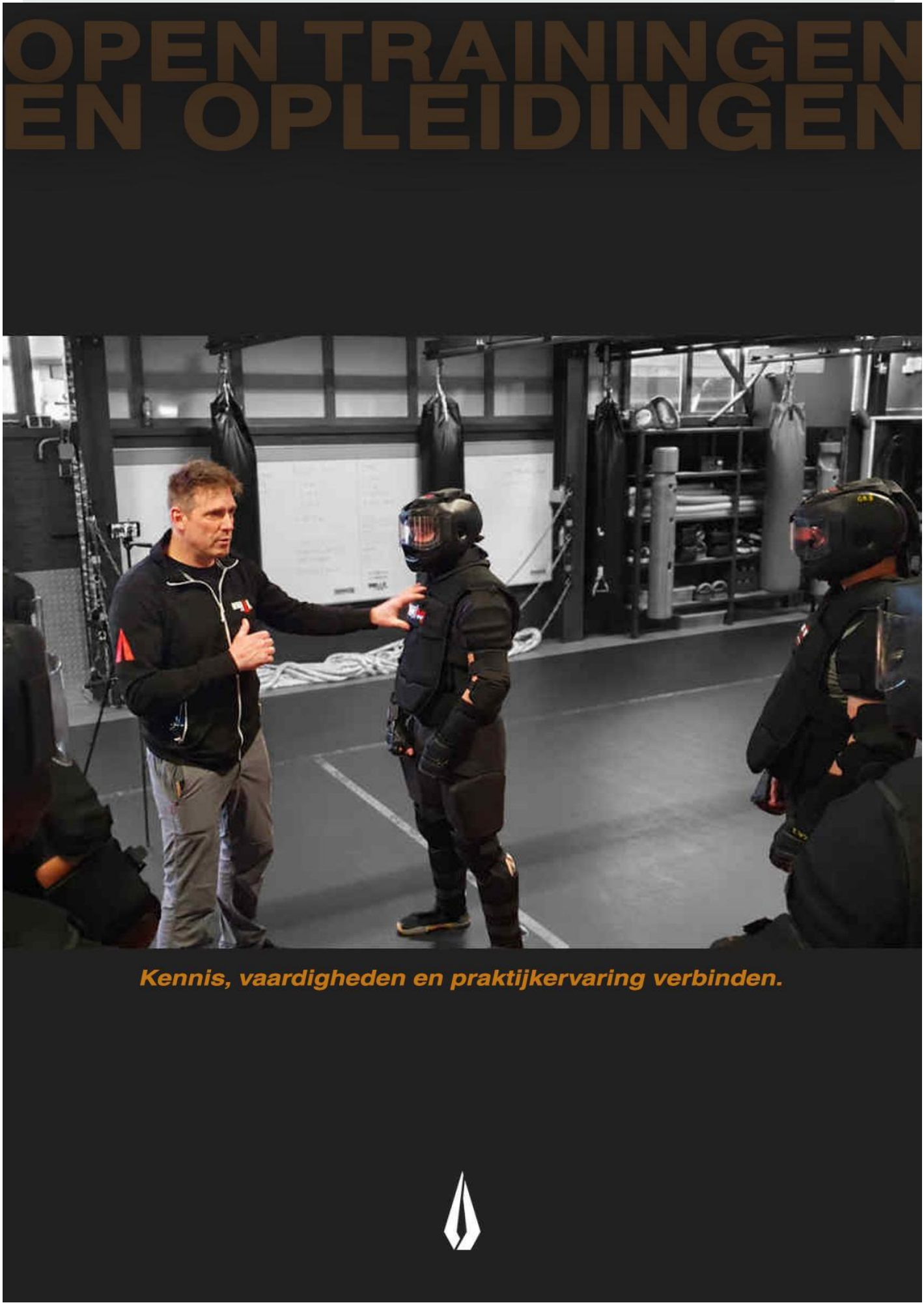
Resultaat

Meer kennis, bewustzijn en handelingsperspectief; op een intensieve manier werken aan persoonlijke veiligheid.

Praktische informatie

Duur	Meest gekozen: 3 uur; maatwerk in overleg
Groep	Algemeen maximaal 50; geplande seminars volgens eigen deelnemerslimiet
Deelname	Respectvol gedrag, geen ego en een open mindset
Data	Check de agenda op BewusteVeiligheid.nl

Open trainingen & trainersopleidingen



4. Open trainingen & trainersopleidingen

Leren, verdiepen en professioneel ontwikkelen

Wij organiseren open trainingen, vaak met een onderwerp voor een specifieke doelgroep. Dit kunnen een- of meerdaagse trainingen of opleidingen zijn.

We organiseren en hosten ook trainersopleidingen voor professionals. Externe trainers, soms uit het buitenland, verzorgen specifieke opleidingen op onze trainingslocatie, met een compleet verzorgde ervaring.

Welke evenementen gepland staan, vind je in de agenda op onze website.

In de training

- Trainingen voor een specifieke doelgroep of vraag.
- Een- en meerdaagse programma's.
- Specialistische opleidingen door externe trainers.
- Kennis, vaardigheden en praktijkervaring verbinden.

Resultaat

Bijdragen aan een samenleving waarin mensen naar elkaar omkijken en eerder actie ondernemen om escalatie te voorkomen en veiligheid te vergroten.

Praktische informatie

Duur	Maatwerk
Groep	In overleg
Agenda	BewusteVeiligheid.nl

Coaching in Weerbaarheid en Zelfvertrouwen



5. Coaching volwassenen, jeugd en kids

Stevig in je schoenen, op jouw manier

We helpen je om je eigen kracht te ontdekken, grenzen aan te geven en met meer vertrouwen om te gaan met uitdagingen in het dagelijks leven.

Zelfvertrouwen: durven vertrouwen op jezelf
Groeien begint met ontdekken wat je kunt en wat bij je past. We oefenen met jezelf uitspreken, keuzes maken en stappen zetten die spannend kunnen zijn. Zo bouwen we aan het vertrouwen om jezelf te zijn, ook wanneer anderen iets van je verwachten.

Mindset: ruimte om te leren
Hoe ga je om met een tegenslag, een fout of een nieuwe uitdaging? Samen onderzoeken we hoe gedachten je gevoel en gedrag beïnvloeden. We oefenen met helpende gedachten, doorzetten én herkennen wanneer je hulp nodig hebt. Je hoeft iets niet meteen te kunnen om vooruit te komen.

Weerbaarheid: jouw grenzen tellen
Weten wat je prettig vindt en duidelijk aangeven wanneer iets te ver gaat, zijn belangrijke vaardigheden. We besteden aandacht aan houding, stemgebruik en het herkennen van lastige situaties. Ook hulp vragen en afstand nemen horen bij weerbaar zijn.

Zelfverdediging: veiligheid voorop
Bij zelfverdediging draait het om bewust handelen. Naast praktische oefeningen leren deelnemers om gevaar waar mogelijk te vermijden, spanning te verminderen en een veilige uitweg te zoeken. Fysieke technieken zijn gericht op jezelf beschermen en wegkomen wanneer dat nodig is.

Voor kinderen én volwassenen
Bij kinderen sluiten we aan op hun leeftijd en belevingswereld, met herkenbare situaties zoals voor jezelf opkomen, groepsdruk en omgaan met vervelende opmerkingen. Bij volwassenen kan de aandacht bijvoorbeeld liggen op grenzen stellen, duidelijk communiceren en omgaan met spanning. De begeleiding stemmen we af op de behoeften en mogelijkheden van de deelnemer.

Met persoonlijke aandacht en praktische oefeningen maken we ruimte om te leren, te proberen en te groeien. Stap voor stap werken we aan meer vertrouwen, veerkracht en grip op je eigen handelen.

OVER BUREAU BEWUSTE VEILIGHEID

Realistisch trainen. Bewust handelen. Veiliger zijn.

Bureau Bewuste Veiligheid verzorgt realistische en praktijkgerichte trainingen op het gebied van omgaan met agressie, intimidatie, geweld en fysieke veiligheid (interventie, beschermen & verplaatsen).

ARJAN RUINARD • **Eigenaar** • **Trainer/Coach** • **Trainer van trainers**	Arjan heeft bijna 40 jaar ervaring in zelfverdediging, straatweerbaarheid en het trainen van professionals, individuen en trainers in binnen- en buitenland. Met zijn relaxte, nuchtere en directe aanpak vertaalt hij menselijk gedrag onder stress naar eenvoudige, veilige en direct toepasbare handelingsmogelijkheden. **Onze missie:** Professionals en individuen veiliger en fitter maken. **Onze visie:** Be the best to serve the rest. We werken met een team van diverse docenten, trainers en acteurs die dezelfde drive en passie hebben voor jouw veiligheid.

MIRJAN ZONNEVELD • **Eigenaar** • **Trainer/Coach**	Vanuit haar betrokken en mensgerichte benadering helpt Mirjan, met meer dan 25 jaar ervaring, deelnemers om bewuster, weerbaarder en zelfverzekerder te handelen in spannende en grensoverschrijdende situaties. Een professional met passie en ervaring. Expert in straatweerbaarheid voor kinderen, jeugd, jongvolwassenen en vrouwen.

MEER INFORMATIE

BewusteVeiligheid.nl
info@bewusteveiligheid.nl

Tel. Arjan: **06 – 51293920**
Tel. kantoor: **06 – 52087004**

BUREAU BEWUSTE VEILIGHEID

Naaldwijk - Westland

Nieuwe operationele locatie in Naaldwijk gereed medio 2027

Meer weten? Kijk op BewusteVeiligheid.nl

Bureau Bewuste Veiligheid

Professionals met Persoonlijke Passie

Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education

Samen de juiste training bouwen

Veiligheid begint bij de juiste context.

Al ruim 20 jaar trainen we professionals en individuen die te maken krijgen met agressie, intimidatie, grensoverschrijdend gedrag en geweld. Onze aanpak verbindt inzichten in menselijk gedrag met praktische vaardigheden.

Onze programma's werken modulair: onderwerpen kunnen worden toegevoegd of weggelaten. Tijdens een vrijblijvend intakegesprek brengen we doelgroep, incidenten, leerdoelen, beleid en gewenste praktijkoefeningen samen in één passend programma.

Van vraag naar passend programma

- De doelgroep, werkomgeving en relevante risico's bespreken.
- Leerdoelen verbinden aan beleid en protocollen.
- Oefeningen en scenario's afstemmen op de eigen praktijk.
- Duur, groepsgrootte en inzet van trainers afspreken.

Plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek

Neem gerust contact met ons op om vrijblijvend te bespreken of we iets voor elkaar kunnen betekenen.

LinkedIn

LinkedIn	Arjan Ruinard
	Mirjan Zonneveld
	Bureau Bewuste Veiligheid
Wij werken in	Nederland en daarbuiten

Professionals met Persoonlijke Passie

Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education

Impressie van Docenten, Acteurs en Samenwerkingspartners



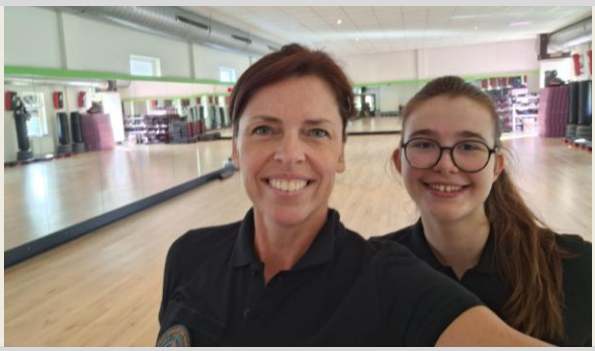
Arjan en Mirjan, omgaan met agressietraining



Bjorn Hoogeland, co-trainer en (fysiek) acteur



Samenwerkingspartner An Gaiser, gedragsexpert



Mirjan en Ravenna tijdens trainingen voor kids



Thijs de Wit, vaste trainingsacteur en co-trainer



Omgaan met agressie samen met Thijs



Edwin de Koster, Context Training Nederland



Samenwerking met Erwin van Beek, Grownership

Impressie van Docenten, Acteurs en Samenwerkingspartners



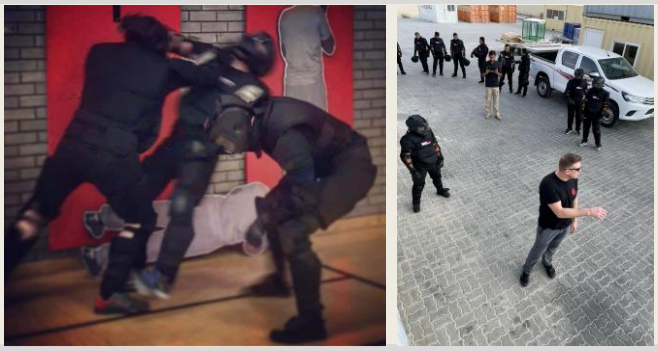
Interventie, Beschermen & Verplaatsen



SPEAR System HQ trainer staff. Lead Coach



Evidence Based Scenario Trainer Course. Lead Coach



Training in UK en Abu Dhabi. Lead Coach



Professionalisering dag, Bureau Bewuste Veiligheid



Training Omgaan met Agressie en De-escalatie



Blauer Tactical SPEAR System Course



SPEAR System Seminar in Naaldwijk, Nederland

Professionals met Persoonlijke Passie

Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education

Impressie van Docenten, Acteurs en Samenwerkingspartners



Chief Pierson en Elisa Weber, Professional Protectors



Professionals met Persoonlijke Passie en Plezier



TV opnames



PDS Seminar in Naaldwijk - Meertallen



Maatwerk training grond en steekincidenten



SPEAR System Scenario Trainers Course UK



Evidence Based Scenario Trainers Course



Control & Arrest in de UK. Lead Coach

Professionals met Persoonlijke Passie

Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education

Bureau Bewuste Veiligheid

Experts in handelen wanneer het spannend wordt.

PRIMAL DEFENCE SYSTEM

FLINCH-CONVERT-DOMINATE
TAKE CONTROL
BEWUSTEVEILIGHEID.NL

Bureau Bewuste Veiligheid

Professionals met Persoonlijke Passie

Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education
Bureau Bewuste Veiligheid • bewusteveiligheid.nl • info@bewusteveiligheid.nl