

# Course material

## B.A.M. Trainingen: Over de grens training

April 2015  
V1.1

---



## Inhoudsopgave

Inhoudsopgave .....	2
Inleiding.....	3
Informatie .....	4
Hoe kan ik me inschrijven? .....	6

## Inleiding

Veel mensen leven hun leven van dag tot dag.

Zo kan het leven soms een sleur worden, en het is moeilijk te doorbreken omdat je het leven zo gewend bent en omdat je leeft binnen (door jezelf) gestelde grenzen.

Stel jezelf eens de vraag wat je zou kunnen bereiken wanneer die grenzen weg zouden zijn. Hoewel dat misschien wel een hele spannende vraag is, is het toch ook heel goed om hem te stellen. Daarom wil ik je vandaag ook uitnodigen om jezelf te dwingen om die vraag te stellen, zodat je jezelf verder kan brengen dan je ooit voor mogelijk hebt gehouden.

Wij geloven dat mensen vandaag de dag voor zichzelf barrières opwerpen.

Barrières van angst, onzekerheid en onverschilligheid.

Wellicht zijn deze ook wel ontstaan door bepaalde gebeurtenissen in het leven, of door verkeerd gelopen relaties met andere mensen.

Dat is de reden waarom wij de 'over de grens' training hebben ontwikkeld.

Met een groep trainers van over de hele wereld bieden wij je een programma aan dat jou in 1 week zal veranderen in een ander persoon.

Wat gaan we zoal doen?

- Fitness achtige dingen om je grenzen te vinden (en er overheen te gaan)
- Zelfverdediging
- Angsten bestrijden (zoals hoogtevrees)
- Emoties leren bedwingen
- Onze awareness trainen
- Onze coördinatie en discipline verbeteren

## **Informatie**

---

### **Wat is het doel van de training?**

- Met meer zelfvertrouwen in het leven staan, meer dingen aankunnen.
- Zien hoe jij zelf en hoe anderen omgaan met moeilijke omstandigheden, met angsten, met succes en verlies.
- Op een andere manier naar de wereld om je heen kijken, niet allen kijken, maar ook zien.
- Leren hoe en tot waar je op andere mensen kunt bouwen, en in hoeverre mensen op jou kunnen bouwen.

### **Wie kan er meedoen?**

- Iedereen van 18 tot 55 jaar kan meedoen.
- Iedereen met een goede basisconditie.
- Iedereen met de wil om verder te gaan, en meer te willen.
- Iedereen die bereid is zijn of haar leven te veranderen/verbeteren.

### **Wat is er zo bijzonder aan de training?**

- De training neemt het beste op het gebied van zelfontplooiing uit de opleidingen van militairen, private beveiliging, zelfverdediging. En past de onderliggende psychologische modellen toe op een manier die je werkelijk zal veranderen.
- In 1 week een geheel nieuwe kijk ontwikkelen op je eigen leven, wat je de kans geeft een nieuwe start te maken.
- Door alleen de beste instructeurs in te zetten uit de verschillende beroepsgroepen zal je een unieke opleidingskans krijgen die je niet krijgt bij een "bootcamp".

### **Wat zal je bereiken?**

- Effectiever afwegingen maken ten opzichte van je leven.
- Leren onderkennen dat de enige grenzen die je ziet door jezelf zijn opgelegd.
- Je zal leren dat "angst" slechts een emotie is, welke is uit te schakelen.
- Op een scherpere manier de wereld om je heen interpreteren, je oogschellen zullen afvallen.
- Nieuwe vriendschappen maken die je (indien je wil) je leven lang kunnen helpen opbouwen.
- Je zal een X-moment in je leven kunnen meemaken, een punt van waar alles anders werd.

## Benodigheden

Om aan de over de grens training mee te doen heb je een aantal dingen nodig.

Ten eerste lichamelijke dingen:

- Een goede basisconditie: 7 kilometer hardlopen, 10x opdrukken, 30 situps.
- Geen gebruik van (zware) medicijnen, of gecompliceerde medische aandoeningen.
- Een goede motivatie
- Dubbele dosis bereidheid

Daarnaast moet je een aantal spullen meenemen:

- 2 stuks combatbroek (in effen kleur, geen camouflage)
- 1 paar hardloepschoenen, 1 paar stevige schoenen
- Vrijtijdskleding
- Handwasmiddel
- Zwemkleding
- Warme jas

## Hoe kan ik me inschrijven?

Door te gaan naar de website <http://bamtrainingen.nl/over-de-grens/inschrijven.php>  
Daar kan je je gegevens achterlaten en dan neemt iemand van BAM contact met je op.

Je zal een gesprek hebben om kennis te maken en te ontdekken of je het echt wil.  
Wanneer je inderdaad echt wil krijg je de kans in te schrijven en te betalen.

Wanneer je betaald hebt zal je worden uitgenodigd voor een kwalificatieloop.  
Dit is een parcours waarbij je in ongeveer 2 uur een voorproefje krijgt van wat je zoal mee zal maken.  
Ook is het voor ons een kans om te zien of wij denken dat je het fysiek en mentaal aankunt om de training te volmaken.

Wanneer je hierna wil (en mag) doorgaan dan krijg je alvast je kleding en begint voor jou je avontuur.

**We horen graag van je, gun jezelf de kans  
om je leven te upgraden!!**

