



ECLECTIC FIGHTING ACADEMY

# „16 dana aktivizma borbe protiv nasilja nad ženama”

Akademija Eklektičkog Sistema Borenja (EFA) u okviru globalne svetske kampanje „**16 dana aktivizma borbe protiv nasilja nad ženama**“ koju svake godine u periodu od **25. novembra do 10. decembra** obeležava 1,700 organizacija u preko 100 država sveta, kreirala je specijalizovano predavanje i program Eklektičkog Sistema Samoodbrane (ESS) sa misijom širenja svesti o potrebi osnaživanja žena i dece, u borbi protiv psihičkog i fizičkog nasilja u porodicama, na radnom mestu i na ulicama.



# PREDAVANJE

## Uvod u Eklektički Sistem Samoodbrane (ESS)

Specijalistička obuka borenja pod stresom, autora Borislava Ćosića, dvodecenijskog saradnika-instruktora Inovacionog centra Fakulteta bezbednosti, Univerziteta Beograd, kroz metode psihološke pripreme i eklektički borilački sistem, sa ciljem iznalaženja najadekvatnijeg rešenja samoodbrane.

**Predavač - Borislav Ćosić**, osnivač akademije EFA i sistema EFS, autor predavanja ESS-a.

Asistent predavača - jedan od instruktora ESS-a.

**Kampanja** - 16 dana aktivizma borbe protiv nasilja nad ženama (od 25. novembra do 10. decembra). Misija kampanje traje i pre i nakon zvaničnog perioda iste, predavanje se može zakazati svakog dana u godini.

**Događaj** - Online / Offline

**Mesto održavanja** - Prostorije EFA ili na adresi naručioca - pre, tokom ili nakon radnog vremena.

### Tok predavanja -

Uvod u EFS; Upoznavanje sa specijalističkom obukom borenja pod stresom; Psihološka svesnost; Taktička komunikacija; Tehnike ESS-a; Pitanja i odgovori; **POKLON BENEFITI** za polaznike predavanja.

**Vreme trajanja** - 1 čas i 30 minuta do 2 časa.

### Specijalni **POKLON BENEFITI**



# JEDNOMESEČNI PROGRAM

## Eklektički Sistem Samoodbrane (ESS) I DEO

Koliko je psiho-fizički aspekt Samoodbrane značajan, govore podaci Vikičkog društva Srbije - svaka druga žena u Srbiji je pretrpela neki vid psihičkog, a svaka treća fizičkog nasilja. Među oblicima fizičkog zlostavljanja najčešći su šamaranje i prebijanje, dok 30 % žena koje su prijavile nasilje kažu da žive pod konstantnom pretnjom nanošenja telesnih povreda, ubistava dece i ostalih članova porodice.

**Predavač** - Borislav Ćosić, osnivač akademije EFA i sistema EFS, autor predavanja ESS-a.

Asistent predavača - jedan od instruktora ESS-a.

**Naručilac** - Institucije, organizacije, korporacije.

**Događaj** - Offline (U dogovoru sa naručiocem, može se kreirati kombinacija onlajn predavanja i oflajn praktičnog dela )

**Mesto održavanja** - Prostorije EFA ili na adresi naručioca pre ili tokom ili posle radnog vremena.

### Opis programa

**Teorijsko predavanje** → Razvoj psihološkog stava; Lestvica prioriteta instrumenata samoodbrane; Koncept borenja; Učenje i primena borilačkih principa u svakodnevnom životu.

**Praktični deo** → Simulacija mogućih neprijatnih situacija; Upoznavanje sa mogućim fizičkim reakcijama; Uvod u Stavove, osnovna kretanja, blokove, udarce rukama, šuteve itd.

**Vreme trajanja** - 12 termina od 1 časa.

**Specijalna grupa** - 6 polaznika.

**Sertifikat** - ESS sertifikat o ploženom programu.

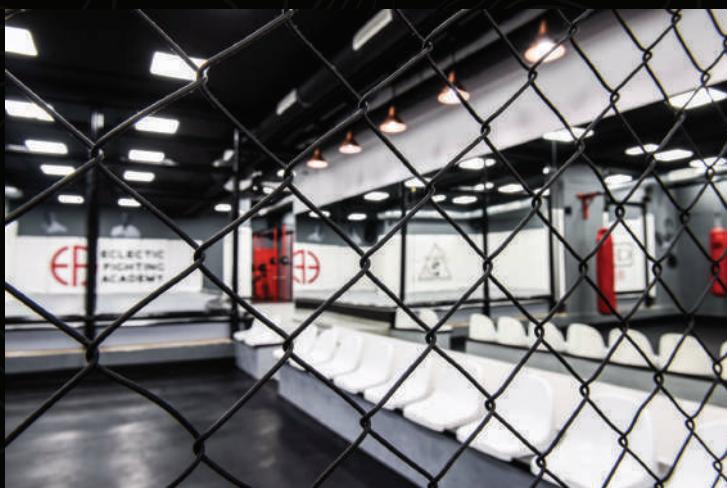
**Dodatak** → Pojedinačne prijave za jednomesečni ESS program u okviru grupe od 20 polaznika, 12 termina u trajanju od 1 časa.

**Specijalni POKLON BENEFITI**

# O AKADEMIJI EKLEKTIČKOG SISTEMA BORENJA

## ECLECTIC FIGHTING ACADEMY - EFA

EFA je utemeljena 1998. godine na uverenju da se kombinacijom metoda, pristupa, tehnika i formi različitih borilačkih veština i psihološke pripreme može razviti eklektički sistem koji će odgovoriti na sve zahteve stvarne borbe u stresnim i delikatnim uslovima izvan sportskog borilišta – “na tvrdom tlu realnosti”. Kako konflikti ne biraju vreme ni mesto, potreba savremenog čoveka, u uslovima modernog života ispunjenog različitim oblicima kriminaliteta, diktira nam usvajanje forme eklektičkog sistema borenja (EFS) sa posebnim akcentom na bezbednosnu strategiju samoodbrane.



# O EKLEKTIČKOM SISTEMU BORENJA

## ECLECTIC FIGHTING SYSTEM - EFS

EFS borilački koncept nastao je iz potrebe za univerzalnim sistemom koji pokriva sve distance borenja (najbolji elementi različitih borilačkih veština) kroz udaračko-rvački stil i metodu psihološke pripreme. Osnivač EFA akademije i EFS sistema je Borislav Ćosić, višestruki šampion različitih borilačkih oblasti, autor Specijalističke obuke borenja pod stresom, instruktor Eklektičkog Sistema Samoodbrane (ESS) sa višedecenjskim teorijsko-praktičnim iskustvom i instruktor Eklektičkog Sistema Preživljavanja u Prirodi (ESC – Eclectic Survival Camp), koji već dve decenije radi kao stručni saradnik Invacionog centra Fakulteta bezbednosti, Univerziteta u Beogradu.



# EFA SEKCIJE



SAMOODOBRANA TELOHRANITELJI  
obuka



EFS



EFS  
FITNESS



EFS  
ARNIS



EFS  
GRAPPLING



CARDIO  
BOX



BOX



WING  
CHUN



EFS  
GRAPPLING  
kids



MMA



THAI  
BOX



JUDO



JUDO  
kids

## PODACI O AKADEMIJI

SECURITY INNOVATION CENTER  
AT FACULTY OF SECURITY STUDIES  
UNIVERSITY OF BELGRADE



ИНОВАЦИОНИ ЦЕНТАР  
ФАКУЛТЕТА БЕЗБЕДНОСТИ  
УНИВЕРЗИТЕТА У БЕОГРАДУ Д.О.О.



Eclectic Fighting System

061 21 61 957



Madridska 8, Beograd

✉ cooperation@eclecticfightingacademy.com



eclecticfightingacademy.com



ECLECTIC FIGHTING ACADEMY