

Warsztaty samoobrony i asertywności

Warsztat pozwoli kobietom dostrzec siłę jaką posiadają i poznać techniki jej wykorzystania, uświadamia uczestniczkom, że są w stanie bronić swoich granic. Uczestniczki będą doskonalić umiejętności podejmowania właściwych decyzji w oparciu o posiadane zasoby i stosownie do sytuacji, w jakiej się znalazłyśmy, poznają umiejętności zastępowania przekonań osłabiających szacunek do siebie przekonaniami budującymi. Będziemy pracowały z podstawowymi technikami fizycznymi, które mają za zadanie pomóc nam w sytuacji niebezpiecznej. Nauczymy się używać siły swojego głosu, jako skutecznego środka obrony, uczymy się pewnej i mocnej postawy oraz sposobów na trzymanie agresywnych osób na bezpieczną odległość. W trakcie zajęć uczymy się także jak wyznaczać własne granice, jak szanować granice innych osób i jak w sytuacji, gdy są przekroczone podjąć skuteczną obronę.

Prowadząca: Liliana Otręba, absolwentka pedagogiki kulturoznawczej, trenerka WenDo.