



Program warsztatów asertywności i samoobrony:

1. Wprowadzenie: Czym jest, a czym nie jest asertywność i jak asertywność ma się do agresji, uległości i biernej agresji? Po co być asertywnym? Komu asertywność bywa szczególnie przydatna?
2. Podstawowe umiejętności zw. z asertywnością: Czy i jak stawiam granice? Czy i jak bronię swoich granic? Co się dzieje gdy granice są niejasne?
3. Odmowa: Jak odmawiać w sposób asertywny?
4. Krytyka i komplementy: Jak asertywnie reagować na krytykę? Jak asertywnie przyjmować komplementy?
5. Problemy z asertywnością: Kto określa moje prawa? Czyje uczucia są dla mnie najważniejsze? Jak dbać o siebie nie zaniedbując relacji z innymi?
6. Samoobrona: Co jest priorytetem w sytuacji zagrożenia? Kiedy i gdzie jesteśmy najbardziej narażone na przemoc?
7. Moje ciało, mój głos - moje narzędzia: Jak wydobyć z siebie siłę? Jak wydobyć z siebie głos?

Wszystkie zajęcia będą prowadzone w formie treningowej, oznacza to praktyczny wymiar warsztatów, pracę na własnych doświadczeniach, nastawienie na nabywanie umiejętności oraz zmianę nawyków.

Projekt „Safety” Asertywność i samoobrona dla kobiet 60+ jest realizowany przez Fundację Punkt Widzenia ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych.

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej





Prowadzące:

Lena Bielska- współzałożycielka i prezeska Fundacji HerStory, gdzie zajmuje się historią i herstorią mówioną, edukacją antydyskryminacyjną i wielokulturową. Certyfikowana trenerka WenDo - samoobrony i asertywności dla kobiet i dziewcząt, trenerka antydyskryminacyjna i Consent, trenerka dramy stosowanej. Absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego, UMCS i prestiżowej szkoły The DO School w Berlinie. Z potrzeby twórczego serca również poetka i dramatopisarka, kompozytorka muzyki. Założycielka i artystka Teatru Rewolucje.

Ewelina Seklecka- absolwentka Pedagogiki na Uniwersytecie Wrocławskim, podyplomowych Gender Studies Polskiej Akademii Nauk, Szkoły Treningu Grupowego w Training & Consulting oraz Kursu Analizy Transakcyjnej, I, II i III stopnia w Ośrodku Psychoterapii i Treningów Psychologicznych AION. Prezeska Fundacji Punkt Widzenia, autorka i realizatorka społecznych projektów edukacyjnych i równościowych. Trenerka umiejętności psychospołecznych z 10 doświadczeniem w pracy warsztatowej i trenignowej z kobietami w każdym wieku.

Magdalena Szewciów - certyfikowana trenerka samoobrony i asertywności dla kobiet i dziewcząt WenDo, jako trenerka zajmuje się także edukacją z zakresu różnorodności, równości płci a także przeciwdziałania przemocy i dyskryminacji. Ukończyła Kurs Trenerski w Szkole Trenerów Organizacji Pozarządowych, Szkołę Dramy Stosowanej I Stopnia, Akademię Trenerów i Działaczy Antydyskryminacyjnych. Pracując w Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu przez dwa lata zajmowała się aktywizacją seniorów i senierek oraz rozwojem wolontariatu osób w wieku od 50 roku życia.

Projekt „Safety” Asertywność i samoobrona dla kobiet 60+ jest realizowany przez Fundację Punkt Widzenia ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych.

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

