

PROGRAMA DE FORMACIÓN - 2019

FICHA INFORMATIVA

NOMBRE	TALLER AUTODEFENSA PERSONAL +18 AÑOS		PLAZAS	20
LUGAR	<i>Preinscripciones e Inscripciones:</i> : Centro Juvenil El Rompeolas de Coslada. 91.627.82.00 (Ext. 2301) <i>Realización del curso:</i> Centro Juvenil El Rompeolas de Coslada. 91.627.82.00 (Ext. 2301)			
PLAZO INSCRIPCIÓN	Inscripciones HASTA EL 12 DE MARZO de 2019			
FECHAS Y HORARIOS	MIÉRCOLES 20 DE MARZO DE 17 H A 20 H JUEVES 21 DE MARZO DE 17 H A 20 H LUNES 25 DE MARZO DE 17 H A 20H MIÉRCOLES 27 DE MARZO DE 17 H A 20 H		PRECIO	GRATUITO
			DURACIÓN	12 HORAS
REQUISITOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Edad: de 18 años a 25 años 			
DOCUMENTACIÓN A APORTAR:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fotocopia del D.N.I. ▪ Ficha de inscripción cumplimentada 			
BREVE DESCRIPCIÓN DEL TALLER				
<p>OBJETIVO. Propiciar la adquisición de recursos y herramientas para la autodefensa de mujeres jóvenes frente a acciones que menoscaben su libertad y dignidad como personas y coarten sus capacidades.</p> <p>Se trabajará el empoderamiento y la legitimidad para defendernos porque nos merecemos una vida libre de violencias. Responder y protegernos ante esto no es cuestión única de puños o patadas: fiarnos de nosotras mismas cuando sentimos una situación de riesgo, la actitud y la confianza física son claves que entrenaremos.</p> <p>Trabajaremos herramientas de empoderamiento basadas en el autoconocimiento y el autocuidado que desarrollan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nuestra consciencia y actitud en el uso y ocupación del espacio. • La necesidad y formas de poner límites asertivos ante situaciones no deseadas. • Compartir estrategias propias, cosas que hemos probado o que hacemos para sentirnos seguras y nos funcionan. • Métodos efectivos de autodefensa ante agresiones machistas, desde el equilibrio hasta técnicas provenientes de artes marciales. • Toma de conciencia sobre la importancia de una red afectiva y de cuidados. • Proceso para favorecer la formación de un grupo de autodefensa feminista. 				



Área de Juventud