

WEN DO dla dziewczynek

Zapraszaj organizatorki i organizatorzy: O rodek Wsparcia SOS,
przy współpracy BDK i Stowarzyszenia Nasza Szansa
Termin: 27,28,29 marca br.
Miejsce: sala baletowa w Bieszczadzkim Domu Kultury:

piątek: 15.00-18.00 (3 godziny)
sobota: 10.00-14.00 (4,5 godziny)
niedziela: 10.00- 14.00 (4,5 godziny)

Ilość miejsc ograniczona, liczy się kolejno zgłosze pod numerem telefonu 66 33 2 7000 (O rodek Wsparcia SOS) i zgoda rodziców na udział dziewczynek w zajęciach. Zajęcia są całkowicie bezpieczne i tam dziewczynki mogą się sprawdzić i nauczyć asertywności.

Zajęcia są bezpłatne !!!

WenDo jest:

metodą przeciwdziałania przemocy wobec kobiet i dziewcząt. Uczy, jak w każdej sytuacji - w miejscu publicznym, na ulicy, w szkole - przestać czuć się bezradną i bezbronną. Uczy także, jak reagować na przemoc. Wzmacnia poczucie pewności siebie i poczucie własnej wartości. Pomaga rozwiązywać konflikty, przełamać stereotypy i obawy, poczucie winy i wstyd.

WenDo wielkie znaczenie przywiązuje do asertywności. Wyraża się to przekonaniem, że nikt nie ma prawa naruszać naszych granic.

Poznajmy swoje własne granice, uczymy się także szanować granice innych ludzi. Przede wszystkim WenDo uczy, co zrobić, by w ogóle nie dopuścić do przemocy.

Jednocześnie nie uczy współpracy

i solidarności w grupie, pomagania sobie nawzajem.

To warsztaty, dzięki którym dziewczęta poczują się bezpieczniej na ulicy i w szkole. WenDo nie jest: sztuką walki.

Podczas zajęć nie uczymy, jak się bronić, lecz jak nie dopuścić do agresji, a w razie zagrożenia, jak się skutecznie bronić. WenDo nie jest terapią. Pracujemy z doświadczeniami przemocy i rozmawiamy o nich, jednak nie prowadzimy terapii.

Kto może wziąć udział w WenDo:

Na zajęcia zapraszamy do obecnej edycji dziewczęta w wieku 7-9 lat. Nie ma znaczenia, czy jest wysportowana, czy nie. Bez względu na siłę fizyczną, każda dziewczyna jest siłą w stanie obronić się. Jak przebiega warsztat?

Warsztaty będą trwały 12 godzin, rozłożony na trzy dni.

Podczas zajęć uczymy:

- jak poczuć swoją siłę i podnieść poczucie wartości,
- ochrony własnych granic fizycznych i psychicznych (zabawy, psychodramy),
- najprostszych technik samoobrony (ciosy, kopnięcia, uwolnienia),
- pracy z głosem, ciałem i postawą (zabawy, wyczenia),
- współpracy i solidarności w grupie,
- komunikacji bez przemocy,
- jak rozpoznać zagrożące sytuacje i jak reagować,
- jak uniknąć przemocy psychicznej jak

i fizycznej

NAUCZYMY

jak pokona strach,
jak unika agresji,
jak si skutecznie broni ,
jak poczu si siln i pewn siebie.

Zaj cia prowadzone s w bardzo atrakcyjnej formie: du o w nich zabaw, wicze , gier.

Warsztat prowadzony jest zawsze przez dwie trenerki, które uko czyły trzyletni kurs prowadzenia zaj metod WenDo.

ZAPRASZAMY!

Liczy si kolejno zgłosze pod numerem telefonu

O rodka Wsparcia SOS 66 33 2 7000Informacja:

SOS LESKO Skomentuj to na FORUM DYSKUSYJNYM

Wydawca portalu lesko.net.pl nie ponosi odpowiedzialno ci za tre komentarzy zamieszczanych przez u ytkowników. Osoby zamieszczaj ce wypowiedzi naruszaj ce prawo lub prawem chronione dobra osób trzecich mog ponie z tego tytułu odpowiedzialno karn lub cywiln .