

WEN DO dla dziewczynek

Zapraszają organizatorki i organizatorzy: Ośrodek 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 kolejność zgłoszeń pod numerem telefonu 66 33 2 7000 (Ośrodek 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.

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

Jednocześnie uczy współpracy

i solidarności w grupie, pomagania sobie nawzajem.

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

Podczas zajęć nie uczymy, jak się bić, 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 się w stanie obronić. Jak przebiega warsztat?

Warsztat będzie trwał 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, ćwiczenia),
- współpracy i solidarności w grupie,
- komunikacji bez przemocy,
- jak rozpoznać zagrażające sytuacje i jak reagować,
- jak uniknąć przemocy psychicznej jak

i fizycznej

NAUCZYMY

jak pokonać strach,
jak unikać agresji,
jak się skutecznie bronić,
jak poczuć się silną i pewną siebie.

Zajęcia prowadzone są w bardzo atrakcyjnej formie: dużo w nich zabaw, ćwiczeń, gier.

Warsztat prowadzony jest zawsze przez dwie trenerki, które ukończyły trzyletni kurs prowadzenia zajęć metodą WenDo.

ZAPRASZAMY!

Liczy się kolejność zgłoszeń pod numerem telefonu

Ośrodka Wsparcia SOS 66 33 2 7000 Informacja:

SOS LESKO Skomentuj to na FORUM DYSKUSYJNYM

Wydawca portalu lesko.net.pl nie ponosi odpowiedzialności za treść komentarzy zamieszczanych przez użytkowników. Osoby zamieszczające wypowiedzi naruszające prawo lub prawem chronione dobra osób trzecich mogą ponieść z tego tytułu odpowiedzialność karną lub cywilną.