Área de Juventud

PROGRAMA DE FORMACIÓN - 2019

FICHA INFORMATIVA

NOMBRE	**TALLER AUTODEFENSA PERSONAL +18 AÑOS**	**PLAZAS**	**20**
LUGAR	***Preinscripciones e Inscripciones*: :** Centro Juvenil El Rompeolas de Coslada. 91.627.82.00 (Ext. 2301) ***Realización del curso:*** 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	▪ **Edad**: de 18 años a 25 años		
DOCUMENTACIÓN A APORTAR:	▪ Fotocopia del D.N.I. ▪ Ficha de inscripción cumplimentada		

BREVE DESCRIPCIÓN DEL TALLER

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.

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.

Trabajaremos herramientas de empoderamiento basadas en el autoconocimiento y el autocuidado que desarrollan:

- 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.