

## BEZPŁATNY WARSZTAT WENDO DLA KOBIET W BRZESKU!

Fundacja Autonomia zaprasza na bezpłatny warsztat budowania pewności siebie, asertywności i samoobrony, który odbędzie się **12-13 listopada** w Brzesku.

Weź udział w warsztacie WenDo jeśli chcesz podnieść swoje umiejętności w zakresie:

- o skutecznej, spójnej i asertywnej komunikacji,
- o rozpoznawania i diagnozowania sytuacji przekraczania granic,
- o podejmowania decyzji,
- o reagowania na sytuacje przekraczania granic, dyskryminację i przemoc ze względu na płeć i inne przesłanki,
- o samoobrony fizycznej w sytuacjach ataku/napaści.

Jeśli chcesz doświadczyć własnej siły fizycznej, uwolnić swój oddech i głos, wyraźniej dostrzec swoje możliwości i zasoby, odzyskać poczucie wpływu - **koniecznie weź udział w WenDo.**

Jeśli chcesz przestać czuć się bezradną i bezbronną wobec ataków słownych i fizycznych w miejscach publicznych, na ulicy, w szkole, w pracy, w domu - **weź udział w WenDo.**

Nie potrzebujesz siły, ani nadzwyczajnej sprawności. Każda kobieta może nauczyć się skutecznie bronić.

### Czym jest WenDo?

WenDo to w polskim tłumaczeniu „Droga Kobiet”. WenDo jest jedyną w Polsce metodą samoobrony i asertywności opracowaną przez kobiety i dla kobiet, która łączy metody samoobrony fizycznej i psychicznej. Od "zwykłej" samoobrony WenDo różni się między

#### Informacja o programach i grantodawcach

Wydarzenie odbywa się w ramach projektów fundacji Autonomia: „Zatrzymać przemoc - kompleksowy system wsparcia i oddziaływań terapeutycznych dla osób doświadczających przemocy ze względu na płeć” oraz „ZERO przemocy - Zaangażowanie, Edukacja, Rzecznictwo przeciwko przemocy ze względu na płeć” finansowanych ze środków: Funduszu Małych Grantów dla Programu PL14 „Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie i przemocy ze względu na płeć” w ramach Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014, oraz Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich.

Organizacja prowadząca



Organizacje partnerskie



Darczyńcy i Operatorzy



innymi tym, że bardzo duże znaczenie przywiązuje do wzmacniania umiejętności związanych z asertywną komunikacją. W kontekście społeczno-politycznym WenDo uwrażliwia i pomaga identyfikować przypadki dyskryminacji i przemocy ze względu na płeć, kolor skóry, niepełnosprawność, orientację psychoseksualną i in. Daje możliwość przyjrzenia się własnej socjalizacji, narzuconym społecznie normom i rolom oraz własnym wyobrażeniom na ich temat.

### **Metody pracy:**

W czasie zajęć stosowane są ćwiczenia symulacyjne, dyskusje w małych grupach i plenarne, praca z oddechem i głosem, elementy psychodramy. W zakresie samoobrony fizycznej ćwiczymy m.in. ciosy, kopnięcia, uwolnienia, bloki.

### **Liczba dostępnych miejsc:**

12 os. – pierwszeństwo będą miały osoby, które nie były jeszcze na WenDo. Warsztat jest planowany jako całość, dlatego nie jest możliwa obecność tylko na jego części.

### **Termin:**

12-13 listopada 2016, godz. 10:00 – 16:30 (16 godzin szkoleniowych).

### **Koszt:**

Udział w WenDo jest bezpłatny dzięki pokryciu części kosztów z dotacji Funduszu Małych Grantów dla Programu PL14 oraz Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 i Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich, w ramach projektów realizowanych przez Fundację Autonomia: „Zatrzymać przemoc – kompleksowy system wsparcia i oddziaływań terapeutycznych dla osób doświadczających przemocy ze względu na płeć” oraz „ZERo przemocy – Zaangażowanie, Edukacja, Rzecznictwo przeciwko przemocy ze względu na płeć, a także dzięki współpracy ze Związkiem Nauczycielstwa Polskiego Oddział w Brzesku.

#### **Informacja o programach i grantodawcach**

Wydarzenie odbywa się w ramach projektów fundacji Autonomia: „Zatrzymać przemoc - kompleksowy system wsparcia i oddziaływań terapeutycznych dla osób doświadczających przemocy ze względu na płeć” oraz „ZERo przemocy - Zaangażowanie, Edukacja, Rzecznictwo przeciwko przemocy ze względu na płeć” finansowanych ze środków: Funduszu Małych Grantów dla Programu PL14 „Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie i przemocy ze względu na płeć” w ramach Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014, oraz Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich.

Organizacja prowadząca



Organizacje partnerskie



STOWARZYSZENIE STREFA WENUS Z MIŁO



FUNDACJA POZYTYWNYCH ZMIAN



TOWARZYSTWO INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

Darczyńcy i Operatorzy



Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

**Zgłoszenia przyjmujemy do 6 listopada.** Zapisy przez formularz zgłoszeniowy:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdiyE2eHHpsGuk9T51wBtnBRYkRcjin0Gl1p\\_pJds6DuqBNZkw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdiyE2eHHpsGuk9T51wBtnBRYkRcjin0Gl1p_pJds6DuqBNZkw/viewform)

O udziale w warsztatach będzie decydować kolejność zgłoszeń

**Warsztat poprowadzą:** Agata Teutsch, Katarzyna Helena Żeglicka

### **Szczegółowe informacje:**

Facebook: <https://www.facebook.com/events/180462469066785/>

Katarzyna Helena Żeglicka: k.zeglicka@gmail.com, tel. 601 183 558

#### **Informacja o programach i grantodawcach**

Wydarzenie odbywa się w ramach projektów fundacji Autonomia: „Zatrzymać przemoc - kompleksowy system wsparcia i oddziaływań terapeutycznych dla osób doświadczających przemoc ze względu na płeć” oraz „ZERO przemocy - Zaangażowanie, Edukacja, Rzecznictwo przeciwko przemocy ze względu na płeć” finansowanych ze środków: Funduszu Małych Grantów dla Programu PL14 „Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie i przemocy ze względu na płeć” w ramach Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014, oraz Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich.

Organizacja prowadząca



Organizacje partnerskie



Darczyńcy i Operatorzy

