

## TALLER DEFENSA PERSONAL FEMENINA: TÈCNiques ANTI AGRESSIÓ

### PALAU SAVERDERA

#### Breu descripció del taller:

El taller té com a objectiu proporcionar a les assistents tècniques senzilles de defensa personal davant de situacions d'agressió física o verbal, així com saber què fer per intentar evitar ser seleccionades com a víctimes.

#### Coneixements d'accés:

No es precisen coneixements previs. No cal posseir molta força o una condició física excepcional. L'objectiu primordial d'aquest taller de defensa personal és evitar ser agredides, no el vèncer a ningú.

#### Acció formativa dirigida a:

Dones interessades a adquirir coneixements sobre tècniques senzilles de defensa personal.

#### Objectius generals:

1. Donar a conèixer els 7 principis fonamentals de la defensa personal femenina.
2. Pràctica de tècniques d'escapament de tot tipus de preses, defensa contra cops, utilització de cops a punts nerviosos, projeccions i enderrocs.
3. Utilització d'objectes quotidians que poden ser usats per a defensar-se.
4. Adquisició d'habilitats per a la realització de tècniques bàsiques de copa a zones vulnerables.
5. Creació d'habilitats encaminades a evitar agressions pel carrer.
6. Creació d'hàbits d'entrenament i pautes per al seu aprenentatge significatiu.

#### Temes a desenvolupar

1. Principis fonamentals de la Defensa Personal Femenina.
2. Estratègies bàsiques d'autoprotecció.
3. Tipologia de l'agressor i la víctima.
4. Principals Modus operandi.
5. Tècniques d'auto protecció, Utilització d'usos i mitjans propis.
6. Concepte legal de legítima defensa: proporcionalitat, imminència, manca de provocació.
7. Omissió del deure de socors
8. La comunicació verbal, interpretacions del llenguatge no verbal
9. Agressions més comuns i mètodes de resolució

#### Metodologia didàctica:

Sessions teoricopràctiques d'una hora i mitja. La metodologia del curs és dinàmica. La pràctica ens portarà a la teoria. Els continguts es treballen inicialment en un espai pràctic a partir del qual s'obre un debat que permet la construcció de coneixement col·lectiu. Es treballa en grup i en parella aportant dinàmiques, eines i jocs de rol aplicables a l'acció quotidiana.

#### Material::

Roba còmoda.

#### On i quan:

Biblioteca municipal de Palau Saverdera. Divendres a la tarda a partir del mes d'abril.