Univerzita Palackého v Olomouci

FÉROVÁ UNIVERZITA

WORKSHOP

Sebeobrana pro ženy

Komplexní metodika zaměřená na prevenci násilí a deeskalaci konfliktů

čtvrtek 5. 12. 2024 | 9:30–12:30 nebo 13:30–16:30
Studentský klub

Účastnice si osvojí **5 základních principů rozšířené sebeobrany — Mysli, Zakřič, Utíkej, Bojuj a Sdílej**, které jim pomohou rozpoznat nebezpečné situace, předcházet útoku a v případě napadení posílí schopnost bránit se.

Tento způsob sebeobrany není založen primárně na fyzických dovednostech a byl testován na široké populaci ve věku 8—88 let.

Pro výuku není zapotřebí sportovní oblečení, ani speciální tréninková místnost. Učíme se bránit v každodenních situacích. Důraz je kladen na komunikaci, práci s vlastními hranicemi a vytváření bezpečného pracovního prostředí.

Proč je workshop určený pouze ženám?
Ženy se z podstaty brání jinak než muži. Často se dostanou do situací, kdy oproti akceptovaným sociálním normám je vhodné umět ozvat se a případně eskalovat, zatímco u mužů může naopak fungovat taktika deeskalace.

Lektorka Linda Štucbartová byla oceněna jako Srdcař roku hlavního města Prahy 2022 a nominována na Ženu roku 2022. Projekt Sebeobrana pro všechny byl, prostřednictvím Nordic Chamber of Commerce v ČR, v roce 2023 vybrán mezi 17 projektů podporujících diverzitu a inkluzi.

REGISTRACE