

**PRESENTANO**

**“DONNE E IL DIRITTO ALLA SICUREZZA”**

**CORSO SULLA SICUREZZA DELLE DONNE**



***“ Per coraggio di abnegazione la donna è sempre superiore all’uomo, così come credo che l’uomo lo sia rispetto alla donna per coraggio nelle azioni brutali.”***

*Mahatma Gandhi*

**Il corso, di 20 ore complessive, è riservato alle sole donne è GRATUITO e si svolgerà, con lezioni settimanali, presso la sede dell’associazione in Via della Viola 1 da febbraio a maggio**

**Per info e iscrizioni: UISP PERUGIATRASIMENO 0755730699**

**(Le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento di 30 partecipanti)**



**Aree Tematiche del corso**

Lavorare sulla mente - **Docente: Psicologo**

1. le diverse forme di aggressività. Dall’aggressività alla violenza: come distinguere un atto violento da un atto d’amore;
2. decodificare ed elaborare i propri sentimenti di ansia e paura, riconoscere e superare sentimenti di colpa e di vergogna;
3. individuare le vie di fuga: capire che si può e si deve chiedere aiuto. Quando, come e con chi parlare.

Lavorare sul corpo – **Docente: Dottore in Scienze Motorie**

1. la conoscenza di sé: gli aspetti funzionali del proprio corpo. Limiti e potenzialità;

Lavorare sulla casistica delle modalità oppressive ed aggressive - **Docenti: Esperto di sicurezza, Avvocato**

1. riconoscere situazioni a rischio e valutarle nella giusta misura (rapporto fra pericolo, rischio e danno). Aggressioni a fini estortivi, violenza fisica/stupro;
2. prevenire e gestire situazioni di conflitto;
3. linguaggio verbale e non verbale;
4. vittimologia. I tratti dell’aggressione;
5. negoziazione, gestire l’altrui aggressività;
6. la difesa personale nell’ordinamento giuridico. La legislazione a tutela della donna;
7. impiego del “pepper spray” in ambito civile. Contesti d’impiego e legislazione.

Lavorare sulla tecnica - **Docente: Insegnante di arti marziali con specifica competenza**

1. ottimizzare le reazioni spontanee. Il corpo come arma;
2. acquisire un bagaglio minimo di conoscenze tecniche evasive e reattive, semplici e efficaci, compatibili con le possibilità della persona;
3. utilizzo di oggetti di uso quotidiano, come strumenti ausiliari di difesa.

**Struttura del corso**

Il corso si svilupperà in 20 ore complessive, suddivise in 10 incontri settimanali di 2 ore, presso la UISP Perugia , via della Viola 1 .