



FORMACIÓN

TALLER “AUTODEFENSA PARA MUJERES”

DENOMINACIÓN:	AUTODEFENSA PARA MUJERES
FECHA DEL CURSO:	19, 24, 26, 31 de mayo, 2, 7, 9, 14 y 16 de junio de 2016
LUGAR DE REALIZACIÓN:	ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL C/ NEVERÍA Nº 9, 1º PLANTA EL PUERTO DE SANTA MARÍA
HORARIO:	DE 10H. A 13:00H.
DURACIÓN:	25 HORAS
Nº DE PLAZAS:	15

CONTENIDOS:

1. BLOQUE PSICOLOGICO:

- Sensibilización en Igualdad de Género.
- Re-conocimiento, Re-descubrimiento y Re-encuentro con nuestros cuerpos y afectos.
- Los miedos de las mujeres; origen, características y consecuencias.
- Desmitificación de la figura del agresor.
- Empoderamiento y Autonomía.

2. BLOQUE FISICO:

- Recursos naturales de defensa personal.
- Herramientas psicológicas. Relación entre emociones e intuición.
- Herramientas corporales y puntos vulnerables.
- Casos prácticos.

PERSONAS DESTINATARIAS DE LA FORMACIÓN: MUJERES DE EL PUERTO DE SANTA MARÍA

DOCUMENTACIÓN:

- Impreso de solicitud debidamente cumplimentado.

ORGANIZA:

Concejalía de Igualdad del Excmo. Ayuntamiento de El Puerto de Santa María.

PLAZO DE SOLICITUDES

HASTA EL 16 de MAYO DE 2016

Recogida y entrega de solicitudes

- WEB: elpuertodesantamaria.es y entrega en email: igualdad@elpuertodesantamaria.es
 - Área de Bienestar Social Ayuntamiento de El Puerto de Santa María
C/ Pedro Muñoz Seca, 9; 2ª PLANTA.
De LUNES A VIERNES DE 9 A 13 HORAS. Tif: 956 86 13 83