



BEST IDEAS
FORMAZIONE



“AUTODIFESA PER LE DONNE”

OBIETTIVI DEL CORSO

Imparare a sentirsi sicure quando si è da sole, per la strada, in macchina e in altre situazioni di potenziale pericolo.

CONTENUTI DIDATTICI GENERALI

- L'acquisizione e consapevolezza sulle potenzialità e risorse personali: durante gli incontri si cercherà di ricreare situazioni che simulino la realtà, per l'aiuto all'individuazione immediata di situazioni di pericolo e valutazione dei rischi
- La formazione psico-fisica per la difesa personale: comprendere le emozioni coinvolte e che ci bloccano davanti ad un'aggressione: paura, stress, panico, ect.
- Fornire informazioni sulle procedure ed aspetti legali coinvolti in situazioni di aggressione e autodifesa.

DURATA

12 ore

CERTIFICAZIONE

Attestato di frequenza

DESTINATARI

Tutte le donne che desiderino imparare a difendersi.

DIRETTORE CORSO

GUERINO D'AGNESE

Segreteria organizzativa: Tel. 085 49221 - Fax 085 4922300 - info@bestideas.it - formazione@bestideas.it - www.bestideas.it

