

Protocolo de seguridad y prevención:

Dentro de la prevención de riesgos, elaboraremos un protocolo que permita minimizar estas situaciones comprometidas.

Para ello daremos una serie de pautas o normas de conducta a seguir o comportamientos que observaremos en el hogar, en la calle, garaje, vehículo, etc.

Así como asesoramiento y formas de actuar ante una agresión, violación, malos tratos, violencia de género, acoso, bullying, etc.



Temporalización:

TALLER de un día, con una duración de cuatro horas, aproximadamente.

Mañanas o tardes.

LUGAR - FECHA - HORA:

El taller se impartirá en un colegio, polideportivo, asociación, etc, en la fecha y hora que se acuerde.



TALLER DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA

Autodefensa y Seguridad

Dónde estamos

C/ Olmos, Buzón 231 (Urb. El Clavin)
C.P.: 19163 GUADALAJARA

Contacto

Adolfo G. Sanjuán (Instructor)
Teléfono: 696 864 935
Email: adolfofsanjuan@autodefensayseguridad.es



Taller de defensa personal femenina

Presentación:

El colectivo femenino está considerado como uno de los más vulnerables, junto con niños y ancianos, debido a su condición física, factores sociales, etc. Por lo tanto son víctimas potenciales de agresiones y de todo tipo de abusos. Se deberían preparar física y psicológicamente para afrontar los mismos; cualquier mujer puede sufrir un intento o una agresión en algún momento de su vida.

Entendemos la defensa personal, principalmente, como una forma de vida basada en hábitos correctos y realistas de prevención y el uso del sentido común.

La violencia contra las mujeres es una clara expresión de la desigualdad entre hombres y mujeres, siendo ésta un grave problema para la sociedad. Dicha violencia se ha incrementado considerablemente, tanto en número de agresiones, como en la forma de las mismas, lo que las obliga a estar más atentas, a actuar con más prudencia y a tener, en todo momento, todos los sentidos en alerta.



Destinatarios:

Este curso está enfocado exclusivamente al colectivo femenino con edades comprendidas entre los 12 y 65 años, adaptándonos a sus necesidades y características. Los grupos estarán formados por un máximo de 20 personas y un mínimo de 15, pudiendo hacer diferentes talleres, según edades o condiciones físicas o circunstancias.

Objetivos:

- Aumentar la autoestima y seguridad de la mujer.
- Eliminar el miedo en la mujer.
- Elevar la confianza de la mujer en sí misma.
- Interiorizar hábitos realistas de prevención.
- Potenciar las condiciones físicas de la mujer.
- Aprender a utilizar técnicas de defensa personal, sencillas, contundentes y accesibles para defenderse de una agresión.
- Asesorar y orientar a la mujer.
- Poner en práctica situaciones reales de peligro.
- Preparar física y psicológicamente a la mujer ante una agresión.
- Practicar técnicas de mantenimiento de la calma.

Metodología:

Aprendiendo diferentes técnicas de defensa personal lograrán ser tanto o más efectivas que cualquier hombre, ya que de su lado está el factor sorpresa, ningún agresor se esperará que la mujer agredida se defienda con la mayor contundencia. Existen una serie de reglas de prevención que hay que tener en cuenta para evitar cualquier tipo de peligro, acompañadas de unas medidas de seguridad.

Conocer estas técnicas no quiere decir que se vuelvan mujeres violentas o agresivas, sino que adquieran los conocimientos y tácticas necesarias para afrontar y reaccionar ante cualquier agresión, pero ante todo, ser capaces de prevenir una situación de peligro, ya que el estudio de la defensa personal comienza en la prevención. La prevención es el mejor medio para garantizarnos una seguridad integral. El agresor es un depredador que elige su presa, la prevención permite que no seamos una presa fácil.

