



Αυτοάμυνα και Αυτοπροστασία για Γυναίκες

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα **Αυτοάμυνα & Αυτοπροστασία** περιλαμβάνει:

- Αυτοπροστασία (πρόληψη) θεωρία & πρακτική εφαρμογή
- Αυτοάμυνα (καταστολή) θεωρία & πρακτική εφαρμογή

Το πρόγραμμα απευθύνεται αποκλειστικά σε γυναίκες ηλικίας 16+, χωρίς προϋποθέσεις προηγούμενης ενασχόλησης/πείρας, οι οποίες επιθυμούν να εκπαιδευτούν σε ότι αφορά την δική τους προστασία και των συνανθρώπων τους από δύσκολες καταστάσεις τις οποίες ενδέχεται να κληθούν να αντιμετωπίσουν, εκπαίδευση σε θέματα προστασίας και ασφάλειας.

Στόχοι του εκπαιδευτικού προγράμματος

Με σεβασμό στην ανθρώπινη ύπαρξη και προτεραιότητα την εξασφάλιση της ακεραιότητάς της, το πρόγραμμα έχει διαμορφωθεί κατάλληλα ώστε:

- Να κτίσουμε στον πολίτη ωφέλιμες συνήθειες για την αυτοπροστασία του και σχέδιο δράσης για την αυτοάμυνα του, μέσα από το **σύστημα Ασφάλειας, Αυτοπροστασίας και Αυτοάμυνας του Combatives Group**. Κατά την εκπαίδευση, δίνεται έμφαση στο νομικό πλαίσιο της αυτοάμυνας, ώστε ο πολίτης να δρα πάντα εντός αυτού.
- Να βοηθήσουμε τον εκπαιδευόμενο να αποβάλει τάσεις – στάσεις που επικρατούν και, δυστυχώς, οδηγούν σε έκθεση σε μεγαλύτερο κίνδυνο.

Αναλυτικά Περιεχόμενα Προγράμματος:

A) Βασικές έννοιες

- Στρες και τρόποι διαχείρισης του
- Πανικός – ένα εμπόδιο που θα πρέπει να ξεπεράσουμε
- Πρωτόκολλα αυτοπροστασίας
- Λόγοι συμπλοκής
- Κίνητρα βίας
- Είδη βίας
- Αυτοάμυνα – Αυτοπροστασία Διαφορές
- Ο Νόμος και η Αυτοάμυνα
- Security levels
- Εγκληματική πράξη – Ορισμός

B) Αυτοπροστασία

- Ο ρόλος του σωματότυπου και της φυσικής κατάστασης
- Βία – Βιασμός – Bullying
- Πρωτόκολλα Αυτοπροστασίας
- Εγρήγορη και έγκαιρος εντοπισμός απειλής
- Έλεγχος αποστάσεων
- Αποκλιμάκωση – Κλιμάκωση απειλής
- Προστασία στο δρόμο, στην εργασία, στο αυτοκίνητο
- Προστασία οικογένειας και οικίας
- Πρακτική εφαρμογή της θεωρίας

Γ) Αυτοάμυνα

- Αρχές και Εφαρμογές του Combatives
- Άοπλη – Ένοπλη Αυτοάμυνα
- Ευκαιριακά όπλα
- Η δυναμική της βίας
- Στάδια συμπλοκής
- Ψυχοφυσική αντίδραση
- Ψυχοφυσική επίδραση
- Διαδικασία επίγνωσης
- Απόσταση (ο φίλος μας)

- Πρωτόκολλα Αυτοάμυνας
- Αρχές και Τακτικές Αυτοάμυνας
- Τεχνικές και Πρακτική άσκηση με ρεαλιστικές επιθέσεις

Με την παρακολούθηση και ολοκλήρωση της εκπαίδευσης δίδονται:

- **Βεβαίωση παρακολούθησης**

Διάρκεια Εκπαίδευσης: 7 ώρες

Κόστος εκπαίδευσης: 80 ευρώ