



Co robić, jeśli spotkasz się z cyberprzemocą? Co robić, jeśli jesteś świadkiem?

2023-11-27

Prawie na pewno znasz dziewczynę lub kobietę, która doświadczyła cyberprzemocy. Jeśli jesteś kobietą - możliwe, że także Ty byłaś pokrzywdzona takim przestępstwem. Ale to nie jedyna forma przemocy, do której dochodzi z użyciem nowych technologii i Internetu. Szczególnie zagrożone są dziewczyny i kobiety, które doświadczają przemocy fizycznej i psychicznej ze strony mężów, konkubentów, partnerów oraz kobiety aktywne w życiu publicznym: polityczki, dziennikarki, działaczki społeczne.

Warsztaty realizowane są przez Emancipacion! Agata Teutsch we współpracy z partnerkami (fundacją Juniper, Voice Amplified i Fundacją Kocham Dębni). **Warsztaty są bezpłatne!**

Dołącz do grona ponad 10 000 kobiet* i dziewcząt*, które wzięły udział w WenDo

- 100% uczestniczek warsztatów WenDo poleciłoby innym kobietom udział w WenDo,
- u 95% wzrosło poczucie pewności siebie i umiejętności związanych z asertywną komunikacją, zdolność do rozpoznawania przekraczania granic i reagowania w takich sytuacjach,
- 100% uczestniczek po WenDo czuje się bezpieczniej,
- 90% z nich wykorzystała umiejętności i wiedzę zdobytą na warsztatach.

Co dał im warsztat WenDo?

- poczucie siły i możliwości obrony,
- uświadomienie sobie siły, którą mam w sobie,
- pewność siebie, czuję się bezpieczniej, mam ochotę dużo zmienić w swoim życiu,
- wiem jak reagować na codzienne sytuacje, w których bliscy i obcy ludzie próbują przekraczać moje granice, wymuszać coś na mnie, podważają moje decyzje itd.,
- to najwspanialszy prezent.

Weź udział w warsztacie jeśli chcesz:

- wzmocnić świadomość ciała, oddechu i ich potencjału,
- doświadczyć własnej siły (szeroko rozumianej), podnieść świadomość swoich mocnych stron i posiadanych zasobów,
- podnieść umiejętności w zakresie komunikacji i reagowania na sytuacje trudne oraz poznać i ćwiczyć zachowania asertywne,
- rozwijać poczucie własnej wartości i sprawczości oraz zdolność do podejmowania decyzji,
- rozwinąć umiejętności deeskalacji sytuacji zagrożenia,
- poznać techniki samoobrony fizycznej (ciosy, kopnięcia, uwolnienia), dzięki którym będziesz lepiej wiedzieć jak się bronić,
- odzyskać energię i świetnie spędzić czas.

Każda kobieta i dziewczyna może nauczyć się skutecznie bronić. Nie musisz mieć dużo siły, ani



nadzwyczajnej sprawności. W WenDo mogą brać udział kobiety i dziewczyny o różnych stopniach sprawności. Bądź pierwsza - zgłoś się już dziś. Bo liczy się kolejność zgłoszeń.

Zajęcia prowadzi **Agata Teutsch - certyfikowana trenerka i superwizorka metody WenDo.**

Terminy i grupy:

1. **I warsztat** - 25 listopada, w godzinach 13.30-17.30 i 26 listopada w godzinach 10.00-14.00 - grupa otwarta, zajęcia odbędą się na Dębnikach, warsztat realizowany we współpracy z **Fundacją Kocham Dębni**ki,
2. **II warsztat** - 2 grudnia, w godzinach 9.00-18.00 - grupa zamknięta, warsztat realizowany we współpracy z **Voice Amplified** przy wsparciu **HIAS**,
3. **III warsztat** - 9 grudnia, w godzinach 9.30-16.00 - grupa otwarta, zajęcia odbędą się na Zabłociu,
4. **IV warsztat** - 10 grudnia, w godzinach 9.30-16.00 - grupa otwarta, zajęcia odbędą się na Zabłociu.

Zajęcia będą realizowane w salach dostępnych dla osób poruszających się na wózkach. Dokładne adresy zostaną podane osobom które zakwalifikują się na zajęcia. **Konieczny jest udział w całym zajęciach.**

Zgłoszenia przyjmowane poprzez formularz zgłoszeniowy. Aby wziąć udział w zajęciach konieczne jest zapoznanie się i podpisanie regulaminu, wypełnienie formularza zgłoszeniowego i otrzymanie potwierdzenia. Samo zgłoszenie się na zajęciach nie jest gwarancją miejsca.

Dodatkowe informacje udziela Agata Teutsch, e-mail: agata.teutsch.new@gmail.com.

Agata Teutsch - jest m.in. certyfikowaną trenerką i superwizorką metody WenDo i dział, by każda dziewczynka i kobieta była bezpieczna i odważna, mogła decydować o sobie, mogła się rozwijać i razem z innymi wpływać na kształt świata. W 2022 roku została laureatką pierwszej edycji Nagrody im. Kazimiery Bujwidowej za pracę na rzecz równości i przeciwdziałania dyskryminacji poprzez upodmiotowienie dziewcząt* i kobiet*.