



**Magiczny
Kraków**

Feministyczny Marzec w Autonomii

2026-02-23

Z okazji Dnia Praw Kobiet Fundacja Autonomia zaprasza kobiety* na bezpłatne i dostępne warsztaty, które wzmocnią ich zasoby w walce o prawa, sprawiedliwość, wolność i w codziennym stawianiu oporu nierównościom. Wierzymy, że siła, sprawczość i solidarność rodzą się z wiedzy, praktyki i wspólnego doświadczenia – dlatego, jak co roku, proponujemy różnorodne wydarzenia rozwijające asertywność, samoobronę i samostanowienie.

Tradycyjnie już spotykamy się niemal przez cały miesiąc – zarówno na żywo w Krakowie, jak i online. Zapraszamy wszystkie kobiety*, które chcą wzmocnić swoją odwagę, odzyskać poczucie wpływu i rozwijać praktyczne umiejętności wyprzedzania i reagowania na przemoc i dyskryminację.

Spotkajmy się marcu – by być silniejsze, bardziej solidarne i bezpieczniejsze.

- **7-8 marca 2026** zapraszamy na **warsztaty WenDo z samostanowienia, asertywności i samoobrony.**

W kolejnych dniach marca, zapraszamy na dwa **warsztaty online** z samostanowienia, samoobrony i asertywności bazujące na metodologii WenDo „**Nie znaczy nie i tylko tak znaczy tak**”, które odbędą się w dwóch grupach:

- **17 marca 2026** - warsztat **dla Grupy I, dedykowanej kobietom* Głuchym** (z tłumaczeniem na/z/ Polski Język Migowy PJM)
- **24 marca 2026** - warsztat **dla Grupy II, ogólnej** (bez tłumaczenia n/z PJM) - tu zapraszamy **m.in. kobiety* z niepełnosprawnościami narządów ruchu oraz chorobami przewlekłymi**

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy. Poniżej szczegóły.

WenDo - samostanowienie, asertywność i samoobrona dla kobiet*

Weź udział w warsztacie jeśli chcesz:

- wzmocnić się – doświadczyć własnej siły (szeroko rozumianej),
- rozwijać poczucie własnej wartości i sprawczości oraz ułatwić sobie podejmowanie decyzji,
- podnieść świadomość swoich mocnych stron i posiadanych zasobów,
- podnieść umiejętności w zakresie komunikacji i ćwiczyć zachowania asertywne,
- poznać techniki samoobrony fizycznej (ciosy, kopnięcia, uwolnienia), dzięki którym będziesz lepiej wiedzieć jak się bronić,
- rozwinąć umiejętności rozpoznawania sytuacji przekraczania granic i przemocy werbalnej, fizycznej, molestowania oraz reagowania na nie,
- odzyskać energię i świetnie spędzić czas,
- praktykować solidarność i współdziałanie.

WenDo – Metoda stworzona przez kobiety, dla kobiet*!



**Magiczny
Kraków**

To jedyna w Polsce metoda samoobrony dla kobiet i dziewczyn łącząca aspekty fizyczne i psychiczne. Warsztat trwa 12 godzin zegarowych, odbywa się w małych grupach, dostosowany do różnych stopni sprawności.

Prowadzenie: Arina Shadiy i Agata Teutsch – certyfikowane trenerki WenDo

Termin: 7 i 8 marca 2026 (sobota i niedziela) – warsztat trwa dwa dni i stanowi całość.

Godziny: 10:00 – 16:00 (warsztat trwa dwa dni) – łącznie 12 godzin zegarowych/16 godzin lekcyjnych.

Udział w całości warsztatu jest wymagany – nie ma możliwości dołączenia w trakcie.

Miejsce: Kraków, sala znajduje się na Rynku Głównym i jest dostępna dla osób poruszających się na wózkach. Dokładny adres zostanie podany osobom zakwalifikowanym.

Liczba miejsc jest ograniczona!

Obowiązują zapisy: Wypełnij formularz zgłoszeniowy i zapoznaj się z regulaminem. Potwierdzenie udziału zostanie wysłane po przyjęciu zgłoszenia.

Link do formularza: bit.ly/WenDo_marzec_2026_zgloszenia

Warsztaty online „Nie znaczy nie i tylko tak znaczy tak”

Warsztaty online z samostanowienia, samoobrony i asertywności bazujące na metodologii WenDo.

- **Grupa I jest dedykowana kobietom Głuchym** (z tłumaczeniem na/z/ Polski Język Migowy PJM), spotka się we wtorek **17 marca** w godzinach **18:00 - 21:00** – 3 godziny zegarowe.
- **Grupa II - ogólna** (bez tłumaczenia n/z PJM) - tu zapraszamy m.in. kobiety z niepełnosprawnościami narządów ruchu oraz chorobami przewlekłymi, spotka się we wtorek **24 marca** w godzinach **18:00 - 21:00** – 3 godziny zegarowe.

Warsztaty przeznaczone są dla wszystkich kobiet*, które chcą:

- #wzmocnić się,
- #odzyskać poczucie wpływu
- #odkryć nowe możliwości,
- #swobodniej wyrażać swoje zdanie,
- #poznać sposoby opanowania stresu,
- #wiedzieć jak skuteczniej chronić się przed manipulacjami, zaczepkami, krzywdzącymi słowami i zachowaniami,
- #poczuć się pewniej i lepiej w swoim ciele, ze sobą,
- #poznać nowe osoby, spędzić dobrze czas, śmiać się, odpocząć.

W ramach warsztatu będziesz mogła przyjrzeć się swoim potrzebom, interesom i granicom. Łatwiej rozpoznawać ich naruszenia i swobodniej ich bronić. Będziemy ćwiczyć asertywną komunikację i reagowanie. Podzielimy się pomysłami i doświadczeniami reakcji i obrony w różnych życiowych



**Magiczny
Kraków**

sytuacjach. Będziemy pracować nad skutecznymi strategiami obrony w sytuacjach napaści słownych i fizycznych, a także molestowania. Będziemy dyskutować, analizować materiały filmowe i planować. W programie praca z ciałem, oddechem i głosem/dźwiękiem.

Na warsztatach bazujących na metodzie WenDo wychodzimy z założenia, że każda kobieta* jest ekspertką we własnej sprawie i może odnaleźć sposoby na to, by być bezpieczniejszą i odzyskać poczucie sprawczości. Spotkanie z innymi kobietami* daje dodatkowo szansę na poznanie ich doświadczeń, sposobów, patentów i pomysłów. Ale nie dostaniesz nieproszonych „dobrych rad”.

Prowadzenie: Ewa Rutkowska – certyfikowana trenerka WenDo – samoobrony i asertywności dla dziewcząt* i kobiet*, która ukończyła specjalistyczne międzynarodowe szkolenie dotyczące dostosowania metod feministycznej samoobrony do potrzeb i możliwości kobiet z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

Tłumaczenie na/z PJM: Joanna Ciesielska i Magda Schromova – tłumaczki z doświadczeniem w tłumaczeniu takich zajęć.

Liczba miejsc ograniczona do ok. 16. Bardzo nam zależy na możliwie bezpiecznej i kameralnej atmosferze. W przypadku bardzo dużej liczby zgłoszeń proponujemy dodatkowe terminy.

Obowiązują zapisy. Wypełnij formularz zgłoszeniowy. Potwierdzenie udziału zostanie wysłane po przyjęciu zgłoszenia. Warsztaty odbędą się na platformie ZOOM lub Google meets – osobom zakwalifikowanym prześlemy link i instrukcję. Sprawdź poniżej warunki organizacyjne i techniczne. **Link do formularza:** bit.ly/Nie_znaczy_nie_marzec_2026

W trakcie zajęć będziemy korzystać m.in z krótkich filmów-poradników dla kobiet* dotyczących ochrony przed przemocą, w Polskim Języku Migowym. [„Nie znaczy nie! Przewodniczka dla kobiet* z niepełnosprawnościami \(i bez niepełnosprawności\)” w PJM](https://autonomia.org.pl/publikacje/nie-znaczy-nie-przewodniczka-dla-kobiet-z-niepelnosprawnosciami-i-bez-niepelnosprawnosci/) lub w wersji PDF: <https://autonomia.org.pl/publikacje/nie-znaczy-nie-przewodniczka-dla-kobiet-z-niepelnosprawnosciami-i-bez-niepelnosprawnosci/>. Zachęcamy do ich poznania jeszcze przed zajęciami.

Aby uczestniczyć w warsztatach **„Nie znaczy nie i tylko tak znaczy tak”** konieczne będą:

- rejestracja przez formularz, potwierdzona otrzymaniem informacji o zakwalifikowaniu
- korzystanie z laptopa lub tabletu (smartfon nie wystarczy) wyposażonych w słuchawki i mikrofon
- dobre połączenie z internetem (umożliwiające uruchomienie kamery i funkcji audio)
- połączenie z pomieszczenia, w którym uczestniczka jest sama i może się swobodnie zachowywać (jeśli nie macie takiej możliwości – prosimy napisać o tym w zgłoszeniu).

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Miasta Krakowa.