

Zajęcia z samoobrony

W dniach 15 oraz 22 marca będzie możliwość wzięcia udziału w warsztatach z samoobrony. Przeprowadzi je Bożena Hinca, Centrum WF, wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski w Judo. W programie zajęć:

- Upadki kontrolowane, pady, przetoczenia;
- Zejścia z linii ataku;
- Uwalnianie się z chwytów i obchwytów;
- Zasady wykonywania dźwigni;
- Podcięcia i rzuty.

Poniżej link do zapisów na 15.03

<https://forms.office.com/e/mdDm14THze>

Poniżej link do zapisów 22.03.

<https://forms.office.com/e/EcLUZLyBT1>



**ZAJĘCIA
Z SAMOBRONY
DLA KOBIEC**

**UCZESTNICTWO
DARMOWE**

15 i 22 marca
Prowadzi Bożena Hinca

- ✓ Zejścia z linii ataku
- ✓ Uwalnianie się z chwytów
- ✓ Wykonywanie dźwigni
- ✓ Podcięcia i rzuty

OBOWIĄZUJĄ ZAPISY

Siła Twojego głosu – warsztaty z wystąpień publicznych

Wiele kobiet, w wyniku różnic płciowych na poziomie socjalizacji i specyfiki pracy w przestrzeniach zdominowanych przez mężczyzn, boryka się z problemem umniejszania i lekceważenia wartości ich wypowiedzi oraz częstego wchodzenia w słowo. Doświadcza silnych reakcji stresowych w trakcie wystąpień publicznych z obawy przed krytyką lub popełnieniem błędu, waha się przed zabraniem głosu, albo całkowicie z tego rezygnuje. Celem warsztatów jest wyposażenie uczestniczek w podstawowe narzędzia z zakresu autoprezentacji, które ułatwią swobodne wyrażanie swoich poglądów oraz wypracowanie odważnej/pewnej siebie postawy podczas wystąpień publicznych. Spotkanie poprowadzi prof. Małgorzata Łosiewicz.

Warsztaty odbędą się w s208 20.03.2023 16-19:00.

poniżej link do zapisów:

<https://forms.office.com/e/CgGik4mEPu>



**20 MARCA
GODZ. 16**

**WARSZTATY Z
WYSTĄPIEŃ
PUBLICZNYCH**

**PROWADZĄCA – PROF.
MALGORZATA LOSIEWICZ**
EKONOMISTKA, KOMUNIKOLOŻKA
I MEDIOZNAWCZYNI

Uniwersytet
Gdański
Centrum Aktywności
Studenckiej
i Doktoranckiej

Warsztaty antydyskryminacyjne

Już 23 marca o godzinie 16:00 odbędą się warsztaty antydyskryminacyjne prowadzone przez psycholożkę, trenerkę antydyskryminacyjną i aktywistkę Joannę Szynicką z trójmiejskiej grupy lokalnej Amnesty International. Wspólnie przyjrzymy się mechanizmom i przejawom dyskryminacji ze względu na płeć, pogłębimy wiedzę o strategiach wspierających równość i różnorodność, a także zastanowimy się nad wpływem uprzedzeń i stereotypów na nasze codzienne funkcjonowanie. Warsztaty antydyskryminacyjne to doskonała przestrzeń, aby w atmosferze wzajemnej otwartości i słuchania, przyjrzeć się bliżej sobie, poszerzyć świadomość na temat dyskryminacji związanej z płcią i sposobów reagowania na nią w bliskim otoczeniu.

<https://forms.office.com/e/yf1n5brbSf>



Warsztaty z wyznaczania granic

Zapraszamy 30 marca o godzinie 16:00 na warsztaty z wyznaczania granic prowadzone przez psycholożkę, trenerkę antydyskryminacyjną i aktywistkę Joannę Szynicką. Program spotkania opracowany został przez grupę psycholożek, terapeutek i edukatorek związanych z Centrum Praw Kobiet w ramach „Projekt MOC” – inicjatywie mającej na celu wzmacnianie umiejętności stawiania i egzekwowania granic w kontakcie z innymi, asertywnej komunikacji, rozpoznawania własnych potrzeb i zwiększenie świadomości swoich praw.

Poniżej link do zapisów, liczba miejsc ograniczona!

<https://forms.office.com/e/S5b0NBkrtK>

