

Pořádá kurz

Sebeobrana psychologická i fyzická –

Jak se nestat obětí (obchodníků, násilníků...) Jak přežít v civilizaci plné nástrah

Komu je kurz určen?

Všem ženám i mužům, kteří dosáhli věku 50 let a více a necítí se zcela bezpečně v prostředí, ve kterém se pohybují a musí čelit mnoha nástrahám a ohrožením (nepoctiví podomní prodáváci, arogantní spoluobčané, násilníci...)

Co Vás v kurzu naučíme?

Základy asertivity a komunikačních dovedností. Seznámíte se se zkušenostmi policie - dostanete návod, jak se zachovat při kontaktu s podomními nepoctivými obchodníky, jak snížit riziko okradení a co dělat, když by Vás někdo přepadl. Základy sebeobranu přizpůsobené věku frekventantů kurzu.

Datum zahájení

12. října 2013 (sobota od 9.00 hod. do 17.00 hod.)

Délka kurzu

22 hodin

Cena

3900,- Kč

Místo konání

Učebna Služby škoie Mladá Boleslav, Tř. Václava Klementa 601, 293 01 Mladá Boleslav
(naproti městské knihovně) www.sskolemb.cz

a

Centrum na výuku sebeobranu (škola SHINOBI DOJO- tradiční bojová umění a sebeobrana) Kosmonosy u Mladé Boleslavi www.shinobi.cz

Lektoři

Ing. Jaroslav Dvořák (lektor, kouč a konzultant, specialista na asertivitu)

Bc. Ladislav Mareš (bývalý tiskový mluvčí Policie ČR v Mladé Boleslavi)

Radovan Křížek (kvalifikovaný trenér Bojových umění a sebeobranu)

Regionální vysoká škola a Univerzita třetího věku. Vzdělávání a rekvalifikace dospělých.
Administrace fondů EU v oblasti ESF. Test centrum EBC*L. Sportovní a instruktorské kurzy.
Činnost účetních a daňových poradců, včetně zpracování mzdového a finančního účetnictví.

Program kurzu

Tréning asertivity a komunikačních dovedností (8 hod.)

- Práce s opačným názorem
- Techniky argumentace
- Obrana proti manipulaci
- Technika tlumení hněvu
- Přijímání kritiky
- Umění říci NE!
- Prosazení těžko prosaditelného

Sebeobrana očima policisty (4 hod.)

- Jak se nestat obětí trestného činu
- Metody podvodníků
- Jak snížit riziko okradení
- Jak se zachovat v případě přepadení
- Modelové situace

Praktický nácvik sebeobrany (10 hod.)

- Základy asertivity
- Posílení sebevědomí
- Předcházení konfliktům
- Komunikace s agresorem
- Fyzické řešení konfliktů
- Technické prostředky k obraně
- Modelové situace, praktické nácviky

Přihlášky

Přihlášku je možné odeslat elektronicky online na webových stránkách www.sskolemb.cz, dále prostřednictvím e-mailu na adresu: simek@sskolemb.cz

Telefonický kontakt: 326 334 547; 725 812 306 (Michal Šimek)