



Αυτοάμυνα και Αυτοπροστασία για Γυναίκες

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

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

Το πρόγραμμα απευθύνεται αποκλειστικά σε γυναίκες ηλικίας 16+, χωρίς προϋποθέσεις προηγούμενης ενασκόλησης/πείρας, οι οποίες επιθυμούν να εκπαιδευτούν σε ό,τι 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.

Η παρακολούθηση του προγράμματος αποτελεί προϋπόθεση για πιθανή ένταξη της εκπαιδευομένης στο Private Group της SAS

Στόχοι του εκπαιδευτικού προγράμματος

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

- Να κτίσουμε στην γυναίκα ωφέλιμες συνήθειες για την αυτοπροστασία της και ένα σχέδιο δράσης για την αυτοάμυνα της, μέσα από το **σύστημα Ασφάλειας, Αυτοπροστασίας και Αυτοάμυνας του Combatives Group**. Κατά την εκπαίδευση, δίνεται έμφαση στο νομικό πλαίσιο της αυτοάμυνας, ώστε το άτομο να δρα πάντα εντός αυτού.
- Να βοηθήσουμε την εκπαιδευόμενη 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
- Είδη μάχης «σώμα με σώμα»
- Ευκαιριακά «εργαλεία»
- 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