

Posilovna sebe(vědomí)

Zážitkový camp pro mladé ženy, které nesedí v koutě.

- Poznáš, že tě okolí do něčeho tlačí?
- Zasahují ti do života předsudky a stereotypy a nevíš, jak z toho ven?
- Umíš se ohradit, když tě někdo napadne, je moc dotěrný nebo má nevhodné poznámky?
- Někdy je potřeba dodat si odvalu a postavit se sama za sebe.



Přihlas se na nezapomenutelný víkend, kde tě to naučíme.

Posiluj své sebevědomí!

KDY: 9. – 11. 9. 2022

KDE: Teplice, Hotel Panorama

PRO KOHO: ženy 18 – 29 let

Je jedno, co studuješ, kde pracuješ a jakou posloucháš hudbu. Ani jestli máš vlasy růžové nebo žádné. Stačí, že u toho chceš být!

CO ZA TO ZAPLATÍŠ?

Nic, díky podpoře programu **Active Citizens Fund**.

A ještě ti bude proplacen hotel, jídlo a cesta.

Akce je součástí projektu Postavte se manipulaci! Posilování kritického myšlení mladých žen podpořeného Active citizens fund. Realizují ji organizace Fórum 50 % a Otevřená společnost o.p.s.

Co s námi zažiješ?



Dominační techniky

Někdo ti nabízí, co fakt nechceš. Jsi ve vztahu, kde ti vůbec není dobře, ale zatneš zuby a zkusíš to vydržet. A je jedno, jestli to je ve škole, v práci nebo doma.

Zažila jsi někdy přehlížení, zesměšňování a zahanbování? To všechno jsou znaky manipulace a je možné se tomu postavit.

Naučíme tě, jak manipulaci včas rozpoznat a hlavně, co s tím dělat!

Dominačními technikami tě provede Veronika Šprincová, ředitelka Fóra 50 %, která tuto metodu dlouhodobě školí

#ubransasprehledem



Škola moderní sebeobrany

Nebudeš se učit prát. Nemusíš mít ani dobrou fyzickou kondici. Naučíš se, jak konfliktu v ideálním případě předejít, ale i jak útočníka zpacifikovat, aby ses dostala do bezpečí.

Tím rozvineš svoji pozornost, zlepšíš komunikaci, schopnost vyjednávat a lépe odhadneš své síly. A to už je dobrá posilovna sebevědomí, no uznej!

Lektoři a lektorky Moderní sebeobrany se dokázali postavit traumatickým událostem svého života a teď tuto zkušenost předávají dál. Vydali knihu, točí podcasty. Moderní sebeobrana není trénink, ale životní styl.

Potkáš inspirativní ženy, získáš podporu a rozhodíš sítě! Protože #womanpower mění svět. **Jdeme do toho. S odvahou!**

Jak vyžrát na dezinformace

Víš, jak média ovlivňují naše názory? Ověřuješ si fakta a zdroje, než něco sdílíš?

Poznáš stereotypní zobrazování a to, že když na věci nahlédneme různou optikou, pokaždé získáme zcela jiný obraz? Třeba že něco jiného vidí žena a něco jiného muž?

Zajímá tě, jak souvisí zobrazování žen a mužů s politickými cíli a jak ho lze mocensky zneužít?

Rozpoznat dezinformace tě naučí Marta Smolíková, ředitelka Otevřené společnosti o.p.s.

#nesirimfakes

Přihlas se přes formulář nejpozději do 5. 9. 2022.

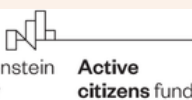
<https://forms.gle/r7SNdcQvdoQXS5Q78>

Při výběru zohledníme motivaci a datum přihlášení.

Kontakt: jakub.jezek@osops.cz

**Jdeme do toho.
S odvahou.**

iceland
Liechtenstein
Norway



Active
citizens fund

Nadace OSF

VĚV
VÝCHOVĚ
INSTITUT

SKAUTSKÝ
INSTITUT