

TALLER D'AUTODEFENSA PER A DONES

Autodefensa Emocional

✓ **Què és?** Espai per abordar l'autodefensa des de la perspectiva de gènere, situant les agressions envers les dones dins un context social.

✓ **Com ho farem?** Prenent l'espai, el propi cos i la intuïció com a eines importants pel manteniment de la seguretat física. Aprenent a comunicar amb la veu, a marcar límits i a fer que ens respectin. Aprenent estratègies per conduir si tuacions de possible violència. Aprenent la importància i les limitacions de la força física. Aprenent a gestionar l'estrès que suposa una situació conflictiva. Aprenent els procediments legals i sanitaris per denunciar una agressió.

✓ **Quan?** Dimarts de 10:30h a 12:00h.
Del 16 de febrer al 20 d'abril de 2021.

✓ **On?** Adaptat a la modalitat de la plataforma JITSY

Taller GRATUÏT!

Cal fer inscripció prèvia trucant al 900 922 357 o enviant un e-mail a piad_sarriasantgervasi@bcn.cat

barcelona.cat/dones

PER A MÉS INFORMACIÓ:

PIAD SARRIÀ-SANT GERVASI

Pl. Consell de la Vila, 7

piad_sarriasantgervasi@bcn.cat

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)

Ajuntament de
Barcelona

