

**MODERNÍ
NÍ SEBE
OBRA
NA**

**MAS NAD ORLICÍ, O. P. S
POŘÁDÁ MINIKURZ**

**PŘEDNÁŠÍ
JASMÍNA
A
PAVEL
HOUDKOVI**

O WORKSHOPU

» **datum: 5. 12. 2024**

» **čas: 17:00 - 19:00 hod.**

adresa uskutečnění kurzu:

» Základní škola M. Choceňského,
Mistra Choceňského 211, Choceň

školení je vedeno metodou
» zážitkové pedagogiky - účastníci
jsou aktivně zapojeni

» je určen pro všechny bez ohledu
na věk nebo fyzickou kondici

VSTUPNÉ ZDARMA

Silnější, odolnější, sebevědomější.

Tak budou všichni – muži i ženy – odcházet z našeho zážitkového workshopu emancipační sebeobranou.

Naučíte se, jak jasně komunikovat vlastní hranice, aby to chápal opravdu každý. Jak použít svůj hlas jako zbraň, pokud je to potřeba.

Vyzkoušíte si řadu scénářů, které vás mohou v životě potkat. Tím si prakticky natrénujete nejlepší možné řešení krizových situací.

Odnesete si **přesný návod**, jak se chovat v krizových situacích, kdy má na vás někdo nevhodné narážky, kdy vás obtěžuje, nebo se k vám dokonce chová agresivně.



**NAD
ORLICÍ**
o.p.s.



**Spolufinancováno
Evropskou unií**

Počet míst je omezen, přihlášení na e-mailu sabina.stranska@nadorlici.cz
nebo telefonicky 799 199 160 do **29. 11. 2024**