



Fundacja na rzecz Różnorodności Społecznej (FRS) serdecznie zaprasza na

Warsztat z samoobrony i asertywności WenDo dla asystentek międzykulturowych i romskich oraz pomocy nauczyciela

- Forma:** stacjonarna, w Warszawie (dokładny adres prześlemy przyjętym osobom)
- Termin:** **12-13 kwietnia 2025 (sobota - niedziela)**
- 12 kwietnia 2025 (sobota) g. 10:00 - 16:30
 - 13 kwietnia (niedziela) g. 9:00 - 15:30.
- Zgłoszenia:** Prosimy o zgłoszenia, tylko w wypadku możliwości udziału w oba dni. Szkolenie skierowane jest do osób, które nigdy wcześniej nie uczestniczyły w WenDo.

Zgłoszenia przyjmujemy **do 31 marca 2025 (poniedziałek) do g. 12:00** za pomocą formularza: <https://forms.gle/aeV3JLhYeq88ZGG16> Potwierdzenie przyjęcia na warsztat wyślemy mailem do 1 kwietnia 2025 (piątek) do g. 18:00.

Opis warsztatu:

WenDo to w polskim tłumaczeniu „Droga Kobiet”. WenDo jest jedyną w Polsce metodą samoobrony i asertywności opracowaną przez kobiety i dla kobiet*, która **łączy samoobronę fizyczną i psychiczną**. Umiejętności zdobyte na WenDo są przydatne zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. WenDo jest również metodą powstrzymywania i zapobiegania przemocy wobec dziewczynek i kobiet. Podczas warsztatu weźmiesz udział w ćwiczeniach dotyczących pracy z oddechem i głosem, ćwiczeniach z zakresu efektywnej komunikacji, symulacjach, dyskusjach i scenkach. W zakresie samoobrony fizycznej ćwiczymy m.in. ciosy, kopnięcia, uwolnienia, bloki, krzyk. WenDo to nie gimnastyka ani WF! :)

Jeśli chcesz:

- poczuć moc, odzyskać siłę, uwolnić głos;
- przestać czuć się bezradną i bezbronną wobec ataków słownych i fizycznych w miejscach publicznych, na ulicy, w szkole, w pracy, w domu;
- doświadczyć własnej siły fizycznej, uwolnić swój oddech i głos, wyraźniej dostrzec swoje możliwości i zasoby, odzyskać poczucie wpływu;
- mieć większą jasność kiedy przekraczane są Twoje granice i wiedzieć co robić w takich sytuacjach;
- wprost stawiać granice, mówić o tym czego sobie życzysz, a czego nie;
- swobodniej wyrażać swoje opinie;
- lepiej „dogadywać” się z bliskimi, osobami z pracy, szkoły;
- wzmocnić swoją asertywność;
- łatwiej podejmować decyzje – te drobniejsze i bardziej poważne;
- pozbyć się poczucia winy i wstydu – także wtedy kiedy stajesz w swojej obronie;
- umieć się bronić w sytuacjach ataku/napaści.

Szkolenie poprowadzi **Olga Łaniewska**: feministka, certyfikowana trenerka metody feministycznej samoobrony i asertywności WenDo dla kobiet* i dziewczyn*, trenerka antydyskryminacyjna. Współprowadząca Akademii Treningu WenDo 2 (dla osób polskojęzycznych) i Akademii Treningu WenDo 3 i 4 (dla osób ukraińskojęzycznych).



Informacje organizacyjne: Osobom uczestniczącym spoza Warszawy oferujemy nocleg ze śniadaniem (dwa dni szkolenia - dwie noce) oraz zwrot kosztów podróży transportem publicznym (drugą klasą).

Zaświadczenia: Osoby, które wezmą udział w całym szkoleniu, otrzymają zaświadczenia w ciągu 2 tygodni od zakończenia szkolenia.

Kontakt: Martyna Tokarska, rekrutacja@ffrs.org.pl (W tytule maila prosimy wpisać: Szkolenie "Jak wspierać dzieci i młodzież romską w szkole"), tel. i WhatsApp +48 508920722

Regulamin udziału w warsztacie WenDo:

1. W warsztatach WenDo mogą uczestniczyć kobiety i dziewczęta oraz inne osoby socjalizowane do roli kobiety / z doświadczeniem życia jako kobiety.
2. Warsztat stanowi całość od pierwszej do ostatniej godziny, dlatego wymagana jest obecność na całych zajęciach. Przyjdź na zajęcia minimum 15 minut przed planowanym początkiem zajęć. Nie ma możliwości dołączenia do zajęć po upływie dwóch pierwszych godzin warsztatu.
3. Uczestnicząc w warsztacie bierzesz całkowitą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia fizycznego i emocjonalnego.
4. Jeśli masz problemy zdrowotne albo jesteś w ciąży - zgłoś to prowadzącej przed warszatem. Jeśli w trakcie zajęć źle się poczujesz, poinformuj o tym osobę prowadzącą.
5. W warsztatach nie mogą uczestniczyć osoby będące pod wpływem jakichkolwiek substancji zmieniających świadomość (alkohol, narkotyki, silne leki).
6. Jeśli jesteś w trakcie leczenia psychiatrycznego, przeżyłaś ostatnio kryzys emocjonalny lub chorujesz na depresję, poinformuj o tym prowadzącą, a swoją decyzję o udziale w warsztacie WenDo skonsultuj z lekarką/zem prowadzącą/ym lub psychoterapeut/k/ą. Konsultację zalecamy wszystkim osobom, które mają wątpliwości co do tego, jak warsztaty mogą wpłynąć na ich stan.
7. Udział w ćwiczeniach i aktywnościach podczas WenDo jest dobrowolny. Masz prawo odmówić udziału w proponowanych ćwiczeniach.
8. FRS oraz poszczególne osoby prowadzące warsztaty na zlecenie FRS nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne negatywne konsekwencje niezastosowania się do powyższych zasad.

Szkolenie jest realizowane w ramach projektu „Strengthening the role of cross-cultural assistants for quality education of children and youth with migrant background”, finansowanego ze środków Humanitarian Fund przekazanych przez Save the Children International Polska.