

CORSO INTRODUTTIVO ALLA DIFESA PERSONALE

Presentazione:

La difesa personale, indica la capacità di difendersi dai pericoli e dalle minacce all'integrità fisica e psichica. La difesa personale non è da intendersi come un insieme di tecniche ed insegnamenti atti ad usare violenza per sopraffare fisicamente un avversario prima che sia lui a farlo.

In realtà, la difesa personale comprende esclusivamente tecniche e strategie per la difesa dalle aggressioni, a livello fisico, psicologico e verbale.

In tema di autodifesa un concetto molto importante è quello della prevenzione, e per questo viene incluso negli studi di tali tecniche.

La prevenzione serve ad evitare inutili situazioni di rischio per la persona. La difesa personale deve quindi essere vista come una cultura di prevenzione adatta a tutti.

Lo studio di un'arte di difesa prima di tutto intende dare fiducia in sé stessi ed una conoscenza dei rischi e delle violenze, l'atteggiamento di una coscienza preventiva di qualsiasi attacco.

Obiettivo:

Il corso mira

- a saper gestire o evitare una disputa anche non necessariamente sfociante in [aggressione](#) di tipo fisico e/o verbale tra individui prima che essi, per svariati motivi, possano giungere ad uno scontro.

DESTINATARI:

Il corso è rivolto a tutti coloro che intendono apprendere gli strumenti e le tecniche base di autodifesa e al contempo iniziare un percorso di autostima e consapevolezza del sé.

Studenti, ragazzi in fase adolescenziale, insegnanti, operatori sociali.

METODOLOGIE:

Il corso sarà strutturato in due parti:

1. parte teorica in cui saranno affrontati i temi dell'aggressione, aggressività, violenza psicologica, verbale, fisica, autostima, consapevolezza del sé, indicatori di abuso, riconoscimento vittime, rapporto dicotomico tra aggressore e vittima
2. parte pratica con un Maestro esperto in AIKIDO.

DOCENTI:

MARIAROSARIA ALFIERI - CRIMINOLOGA- SPECIALISTA IN SCIENZE FORENSI –
DOTT. IN PSICOLOGIA- ESPERTA IN COMUNICAZIONE NON VERBALE

ANTONELLA ESPOSITO - CRIMINOLOGA - MEDIATRICE FAMILIARE - DOTT. IN PSICOLOGIA
- ESPERTA IN SCIENZE FORENSI.

FRANCESCO FURINO : MAESTRO DI AIKIDO

MATERIE DI STUDIO:

Le varie forme di violenza: verbale, psicologica, sessuale, fisica.

Gli indicatori di abuso.

L'abuso sui minori.

Lo stupro.

Autostima e assertività.

Stare bene con se stessi: percorso di consapevolezza del sé

La gestione delle emozioni.

DURATA:

30 ore :

- a. 10 ore frontali
- b. 15 ore pratica
- c. 5 ore esame finale