

Naučte se bránit

- **Lektorka:** Lenka Zedková
- **Cílová skupina:** všichni
- **Kdy:**
 - 10. 1. 2024
- **Kde:** U18/219
- **Zasílání přihlášek:** orlz@utb.cz

Anotace:

Přijďte si vyzkoušet, jak hájit vlastní hranice: fyzicky i slovně. Naučte se působit sebejistě a reagovat pohotově a duchapřítomně bez zbytečných emocí. Kdo je připraven, není překvapen. Sportovní oblečení bude nezbytné.

Náplň:

- Co to je sebeobrana a proč je dobré ji znát.
- Nejzákladnější právní znalosti dle trestního zákoníku č. 40/2009 Sb., nutná obrana, přiměřená & nepřiměřená, zodpovědnost, vývoj konfliktní situace, respekt, úcta, sebe-uvědomění.
- Všímavost a její důležitost.
- Psychologie pohybu, dechu a řeči těla, vše vychází ze sebe.
- Vznik tzv. divného pocitu – vysvětlení strachu.
- Vzdálenost, manévrování v prostoru, intonace hlasu.
- Komunikace, úhyby, dotyky, únik, základní obranné techniky, fyzický kontakt.
- Využití předmětů běžné potřeby nebo bezpečnostní obranné pomůcky – co je vhodnější?
- Nácvik konkrétních situací dle přání účastníků.
- Telefonická pomoc – varianty, doporučení.
- Prevence a její význam.
- Závěrečné shrnutí, kompenzační cvičení.



Přihlášky: orlz@utb.cz
Anotace: utb.cz/orlz

Vzdělávání na UTB