



Posilovna sebe (vědomí)

Karlovy Vary (Nová Role)
14. – 16. 10. 2022



Beach camp Nová Role, Chodovská 306, Nová Role



Veronika Šprincová: 774 411 151

P R O G R A M

PÁTEK 14. 10. 2022

15:30 – 17:00 PŘÍJEZD A UBYTOVÁNÍ

17:00 – 19:00 PŘIVÍTÁNÍ, ÚVODNÍ SEZNÁMENÍ.

Moderuje Veronika Šprincová

Představení účastnic a programu setkání. Informace o projektu a navazujících aktivitách

19:00 VEČEŘE

SOBOTA 15. 10. 2022

9:30 – 12:30 **DOMINAČNÍ TECHNIKY**

Lektorky Veronika Šprincová a Markéta Kos Mottlová

Každý den se jako žena dostáváte do situací, kdy se vámi někdo pokouší manipulovat. Přesvědčit o své pravdě. A nebo udržet ve vztahu, kde vám není dobře.

Přehlížení, zesměšňování a zahanbování? To všechno jsou znaky manipulace a je možné se jim postavit. Naučíte se, jak takové situace včas rozpoznat a jak na ně reagovat.

Na vlastní kůži si vyzkoušíte, jak se manipulaci ubránit – ve škole, v práci, ve veřejném i soukromém životě. Vyměníte si zkušenosti s ostatními účastnicemi a zjistíte, jaká obrana je pro vás ta nejlepší.

12:30 – 13:30 **OBĚD**

13:30 – 17:30 **MODERNÍ SEBEOBRANA**

Lektorky Bára Herrera a Gábina Praumová

Nebudete se učit prát. Nemusíte mít ani dobrou fyzickou kondici. Naučíte se, jak konfliktu předejít, ale i jak útočníka zpacifikovat a dostat se do bezpečí. Rozvinete svoji pozornost, zlepšíte komunikaci a schopnost vyjednávat.

Školu Moderní sebeobrany založili Pavel a Jasmína Houdkovi. Jejich lektoři a lektorky mají přímou zkušenost s násilím a díky metodě moderní sebeobrany se dokázali traumatickým a bolestným událostem postavit. Moderní sebeobrana se stále častěji objevuje v médiích, Houdkovi pravidelně poskytují odborné komentáře, tvoří populární podcasty a vydali knihu.

18:00 – 19:30 **DEBATA SE ZUZANOU REJCHOVOU**

Moderuje Marta Smolíková.

19:30 **VEČEŘE**

NEDĚLE 11. 9. 2022

9:30 – 11:00 **DEZINFORMACE KOLEM NÁS**

Lektorka Marta Smolíková

Víte, jak média ovlivňují naše názory? Ověřujete si fakta a zdroje, než něco sdělíte? Poznáte stereotypní zobrazování a to, že když na věci nahlížíme různou optikou, pokaždé získáme zcela jiný obraz? Třeba že něco jiného vidí žena a něco jiného muž?

Podpoříme vaše mediální sebevědomí a posílíme schopnost kritického čtení. Protože mediální manipulace nesouvisí jen s šířením fake news. Ukážeme si, jak souvisí zobrazování žen a mužů s politickými cíli a jak ho lze mocensky zneužít.

11:00 – 12:30 **ŽENY VE VEŘEJNÉM ŽIVOTĚ**

Lektoři Marta Smolíková a Petra Kalenská

Je v pořádku že mají ženy za stejnou práci méně peněz než muži? Ptá se někdo politiků a manažerů, kdo jim bude hlídat děti, když onemocní? A proč je tak málo žen ve vysoké politice, ve vědě a vedení velkých organizací? Jak se bavit o rovnoprávnosti, aby se situace v ČR skutečně zlepšila?

12:30 – 13:00 **ZÁVĚREČNÉ SHRNUÍ A
ROZLOUČENÍ**


13:00 **OBĚD, ODJEZD**

VERONIKA ŠPRINCOVÁ

Vystudovala obor genderová studia na Univerzitě Karlově v Praze, kde také vyučovala. V současné době je ředitelkou obecně prospěšné společnosti Fórum 50 %. Ve své práci se zabývá tématy spojenými s rovností žen a mužů, především zastoupením žen v politice. Ve své lektorské činnosti se zaměřuje jak na vzdělávání v oblasti prosazování rovnosti žen a mužů, tak na rozvoj dovedností a posilování sebevědomí žen. V letech 2015 až 2019 předsedala Genderové expertní komoře ČR.

MARKÉTA KOS MOTTLOVÁ

Vystudovala magisterské studium politologie na Ústavu politologie FF UK, kde v současnosti pokračuje v doktorském programu. Zajímá se o koncepty politické reprezentace a o kvóty v politice. Je zástupkyní Fóra 50 % v koalici Social Watch. Dříve působila jako koordinátorka České ženské lobby.



MARTA SMOLÍKOVÁ

Ředitelka Otevřené společnosti o.p.s., se zasazuje za spravedlivý a dobře spravovaný stát, ve kterém jsou tolerance a rozmanitost primárními hodnotami. Je předsedkyní České ženské lobby, která hájí ženská práva a místopředsedkyně Rady vlády pro rovnost žen a mužů. V letech 2012 – 2015 vedla Knihovnu Václava Havla. Je odbornice na kulturní politiku a management umění.

ZUZANA REJCHOVÁ

Vystudovala publicistiku a měla to štěstí, že byla u založení stanice Českého rozhlasu pro mladé posluchače. Na Radiu Wave s přestávkami pracovala téměř deset let. V mezičase zaměřila jako projektová manažerka do neziskového sektoru. Zapojila se do aktivit České ženské lobby a podílela se na organizaci dvou ročníků Kongresu žen. Přes patnáct let pracuje jako produkční a dramaturgyně pouličního divadla v rámci Festivalu Divadlo Plzeň a spolupracuje s neziskovou organizací EDUin. V současnosti se věnuje projektové koordinaci podcastových projektů pro Český rozhlas a zapojila se do činnosti nově vzniklé pobočky Paměti národa v Karlovarském kraji, kde nyní žije. V rodných Mariánských Lázních je aktivní v místním kulturně ozdravném spolku Švihák.

ORGANIZÁTOŘI

FÓRUM 50 %



Nevládní organizace podporující vyrovnané zastoupení žen a mužů v politice a v rozhodovacích pozicích. Ačkoli ženy tvoří více než 50 % populace, jejich zastoupení v politice je průměrně pouhých 20 % a ve vedoucích pozicích ještě méně. Chceme, aby rozhodovací procesy byly vyváženější a zahrnovaly názory a životní zkušenosti nejen mužů, ale i žen.

OTEVŘENÁ SPOLEČNOST O. P. S.



Nevládní nezisková organizace působící od roku 1999. Dlouhodobě se zaměřuje na oblast rovnosti žen a mužů, začleňování romské menšiny a právo na informace. Podílí se na systémových změnách a patří k poradním hlasům státní správy. Otevřená společnost je iniciátorem úspěšné iniciativy Genderman.

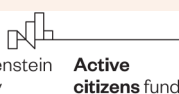
Díky podpoře grantu Active Citizens Fund je akce zdarma.

Účastnicím je proplacena zpáteční jízdenka, ubytování a jídlo.

Projekt podpořila Nadace OSF / Výbor Dobré vůle – Nadace Olgy Havlové v rámci programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací. Program je financován z Fondů EHP a Norska.

**Jdeme do toho.
S odvahou.**

Iceland
Liechtenstein
Norway



Active
citizens fund

| Nadace OSF

VÝBOR DOBRÉ VŮLE
OLGY HAVLOVÉ

SKAUTSKÝ
INSTITUT