

Posilovna sebe (vědomí)

Ostrava
16. – 18. 9. 2022



Hotel Garni VŠB, Studentská 1770/1 Ostrava-Poruba



Veronika Šprincová: 774 411 151

P R O G R A M

PÁTEK 16. 9.

15:30 – 17:00 PŘÍJEZD A UBYTOVÁNÍ

17:00 – 17:30 PŘIVÍTÁNÍ, ÚVODNÍ SEZNÁMENÍ.

Moderuje Veronika Šprincová

Představení účastnic a programu setkání.

17:30 – 19:00 DISKUZE S ILONOU ROZEHNALOVOU

Moderuje Marta Smolíková

19:00 VEČEŘE

SOBOTA 17. 9.

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 Vodochodská Machková a Eva Šipöczová

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 sebeobranu založili Pavel a Jasmína Houdkovi. Jejich lektoři a lektorky mají přímou zkušenost s násilím a díky metodě moderní sebeobranu 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 – 19:00 **A CO DÁL?**

Reflexe dosavadních aktivit a informace o navazujících částech projektu. Moderuje Barbara Herz

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**

Lektorka Marta Smolíková

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.

ILONA ROZEHNALOVÁ

Vystudovala český jazyk a literaturu na Filozofické fakultě Ostravské Univerzity a marketingovou komunikaci na Univerzitě Tomáše Bati. Je antikvářka, editorka, projektová manažerka a aktivistka. Založila jednu z nejznámějších a nejdéle fungujících nezávislých kulturních scén v Ostravě, Antikvariát a klub s galerií Fiducia a okrašlovací spolek Za krásnou Ostravu.

Více než 20 let se věnuje propagaci ostravské kultury, práci s veřejností včetně posilování patriotismu u obyvatel Ostravy a mapování i záchraně kulturního dědictví Ostravy, za což jí byla v roce 2021 udělena Cena města Ostravy. Kromě organizování kulturních aktivit se dlouhodobě věnuje fundraisingu v oblasti kultury, prosazování otevřené diskuse o palčivých tématech města, transparentního soutěžení v architektuře a dílech ve veřejném prostoru. Je členkou strategické skupiny pro tvorbu Koncepce kultury statutárního města Ostravy a grantové komise Ministerstva kultury ČR v oblasti výtvarného umění.

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.

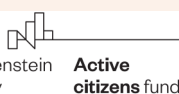
Díky podpoře grantu Active Citizens Fund je akce zdarma.

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

VDB
VÝBOR DOBRÉ VŮLE

SKAUTSKÝ
INSTITUT