

V Praze dne 1. 8. 2022

Díky Posilovně sebe(vědomí) se mladé ženy dozví, jak se bránit manipulaci

Na unikátním víkendovém setkání Posilovna sebe(vědomí) se mladé ženy naučí, jak rozpoznat různé formy manipulace a především, jak se jí bránit. Špičkový lektorský tým je seznámí s dominačními technikami a moderní sebeobranou. Akce se uskuteční 9. – 11. 9. v teplickém Hotelu Panorama, 16. – 18. 9. v ostravském hotelu Garni VŠB a 14. – 16. 10. v Nové Roli (u Karlových Varů).

Seznámení s **dominačními technikami** pomůže účastnicím odhalit různé podoby manipulace, se kterými se setkávají v běžném životě. „Teorie dominačních technik dává návod, jak se bránit, cítit se sebevědoměji a hlavně: jak se za sebe postavit. A to se hodí nejenom v práci nebo ve škole, ale i doma nebo na ulici,“ jmenuje největší výhody lektorka Veronika Šprincová, která je zároveň jednou z organizátorek akce.

Skvělé praktické uplatnění má i lekce **moderní sebeobrany**. „Moderní sebeobrana není trénink, ale životní styl. Máme přímou zkušenost s násilím a díky naší metodě jsme se dokázali postavit traumatickým a bolestným událostem z našich životů,“ říká Jasmína Houdek, spoluzakladatelka školy Moderní sebeobrany. S tipy, jak se bránit manipulaci, která číhá v **digitálním prostoru**, účastnice seznámí Marta Smolíková, ředitelka Otevřené společnosti o. p. s.

Celá akce bude především **příjemným a obohacujícím setkáním** v uvolněné a přátelské atmosféře. „Protože chceme ukázat, že mimořádně inspirativní ženy žijí i v Ústeckém kraji, přijala naše pozvání redaktorka Reflexu Kateřina Kadlecová, která bude v neformální diskusi mluvit o tom, jak spojit úspěšnou profesní dráhu s péčí o čtyři děti,“ doplňuje Šprincová.

Setkání je otevřeno všem ženám ve věku 18 – 29 let bez ohledu na obor studia, profesi či rodinné zázemí. Přihlašovací formulář a podrobný program s informacemi o lektorském teamu naleznete na webu https://www.otevrenaspolecnost.cz/posilovna_sebe_vedomi. Díky podpoře grantu Active Citizens Fund je celá akce zdarma, účastnicím je navíc proplacena cesta, ubytování i jídlo. „Hlavním cílem projektu je podpořit mladé ženy, posílit jejich sebevědomí a motivovat je k tomu, aby se zapojily do veřejného dění a ovlivňovaly dění kolem sebe,“ uzavírá Šprincová.

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.**

Isoland
Liechtenstein
Norway



Active
citizens fund

| Nadace OSF

 VDB
VÝBOR DOBRÉ VŮLE

 SKAUTSKÝ
INSTITUT

Kontakt pro média:

Barbora Jeřábková

e-mail: barbora.jerabkova@osops.cz

telefon: 603 113 696

web https://www.otvrenaspolecnost.cz/posilovna_sebe_vedomi

FB: <https://www.facebook.com/otvrena.spolecnost>

IG: <https://www.instagram.com/otvrenaspolecnost.cz/>

Informace o pořádajících organizacích:

Fórum 50 % je 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. je 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.

Foto: Moderní sebeobrana ©

