



## **CORSO ANTI AGGRESSIONE**

**Prevenzione – Sicurezza – Autostima**

Il Corso intensivo, della durata di 3 ore, introduce alle tecniche preventive e protettive e alle misure di comportamento per affrontare una potenziale situazione di pericolo, sia dal punto di vista psicologico che fisico.

Per tutte le donne interessate ad acquisire maggiore conoscenza nel settore della difesa personale e sulle misure psico-comportamentali atte a gestire e prevenire un'aggressione.

La partecipazione al corso include:

- Attestato di Frequenza
- Dispense e materiali didattici

### **OBIETTIVI**

Il percorso formativo ha lo scopo di fornire un'introduzione agli aspetti di prevenzione e protezione dal rischio di aggressione.

Nello specifico gli obiettivi del corso sono:

- Aumentare il livello di produttività e migliorare la qualità del lavoro, grazie alla maggiore autostima e fiducia nelle proprie potenzialità;
- Gestire le situazioni di conflitto e problematiche con maggiore controllo, anche quando vengono a meno importanti punti di riferimento;
- Sensibilizzare alla conoscenza e alla consapevolezza di se stesse, così da poter gestire potenziali problemi con maggiore efficacia ed efficienza;
- Acquisire la comprensione dei propri punti di debolezza, trasformandoli in punti di forza riuscendo a reagire alle situazioni di stress.



## CONTENUTI

Il programma è strutturato in modo da rispondere alle esigenze del mondo femminile sia nei contesti di lavoro che nella dimensione privata.

Il corso prevede una fase teorica dedicata alla prevenzione, e una parte pratica in cui si insegneranno tecniche preliminari di difesa verbale e fisica.

Il percorso formativo inoltre affronta in due fasi il tema sia da un punto di vista psicologico che da un punto di vista tecnico.

L'integrazione dei due aspetti aiuta le partecipanti a riconoscere e gestire gli elementi di rischio che possono esporle quotidianamente a pericoli.

### Formazione teorica - **la Prevenzione:**

- Analisi della psicologia dell'aggressore e del tipo di aggressione
- Situazioni che possono "favorire" un'aggressione;
- Analisi dell'ambiente circostante: identificare vie di fuga sicure
- Impostazione psico-fisica alla reazione repentina all'aggressione improvvisa

### Formazione teorica - **la gestione:**

- Utilizzo di armi improprie (cinta, berretto, giacca, borsa ecc.) per la difesa personale;
- Tecniche di disarmo con lame corte o altri oggetti contundenti;
- Regole da seguire per la prevenzione di aggressioni, scippi, rapine.

**Il corso si tiene all'interno del [Centro di formazione](#) di Ardea.**

Su richiesta Cepi Engineering attiva direttamente corsi presso le aziende.