



**Prevenzione – Sicurezza - Autostima**

Con il termine **antiaggressione** si intende: “comportarsi in modo da evitare di essere aggredite”. Per adottare un comportamento corretto, tale da evitare il rischio di un’aggressione, è indispensabile considerare la possibilità di subire una aggressione. Infatti solo accettando la possibilità di poter essere l’obiettivo di un eventuale aggressore, possiamo porre in atto le dovute attenzioni ed i necessari accorgimenti per evitare che ciò avvenga.

I mezzi di comunicazione ci mettono costantemente al corrente su aggressioni e violenze avvenuti in luoghi a noi vicini e lontani, tuttavia questi fatti riguardano pur sempre altre persone.

Noi tendiamo ad immaginare che questi fatti possano accadere solo “agli altri” e di conseguenza, pur rimanendone scosse, ci sentiamo immuni da certe problematiche. Spesso questo atteggiamento è un modo inconscio di affrontare la realtà, ovvero si preferisce non vedere una verità che ci può spaventare.

Avere un comportamento che ci aiuti ad evitare di essere aggredite costa sacrifici e rinunce. Normalmente siamo disposte a sopportare sacrifici e privazioni, ma solo se riusciamo a vederne l’utilità; utilità che in questo caso si concretizza nel considerare che potendo essere il bersaglio di un eventuale aggressore, ci si deve adoperare perchè ciò non avvenga.

**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.

**Programma**

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.

**DIFESA  
DONNA**  
antiaggressione femminile

**Risultati**  
Il Corso fornisce una introduzione 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.

**Rivolto a**  
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.

**Durata**  
4 ore

**Luogo di svolgimento**  
Ns sede di Pomezia Via della Solforata km 10,750 (RM)

**Nel corso sono compresi**  
-Attestati di Frequenza al corso  
-Dispense e materiali didattici  
-Coffee break

**Consulta il catalogo completo dei corsi sul sito [cepiacademy.it](http://cepiacademy.it)**