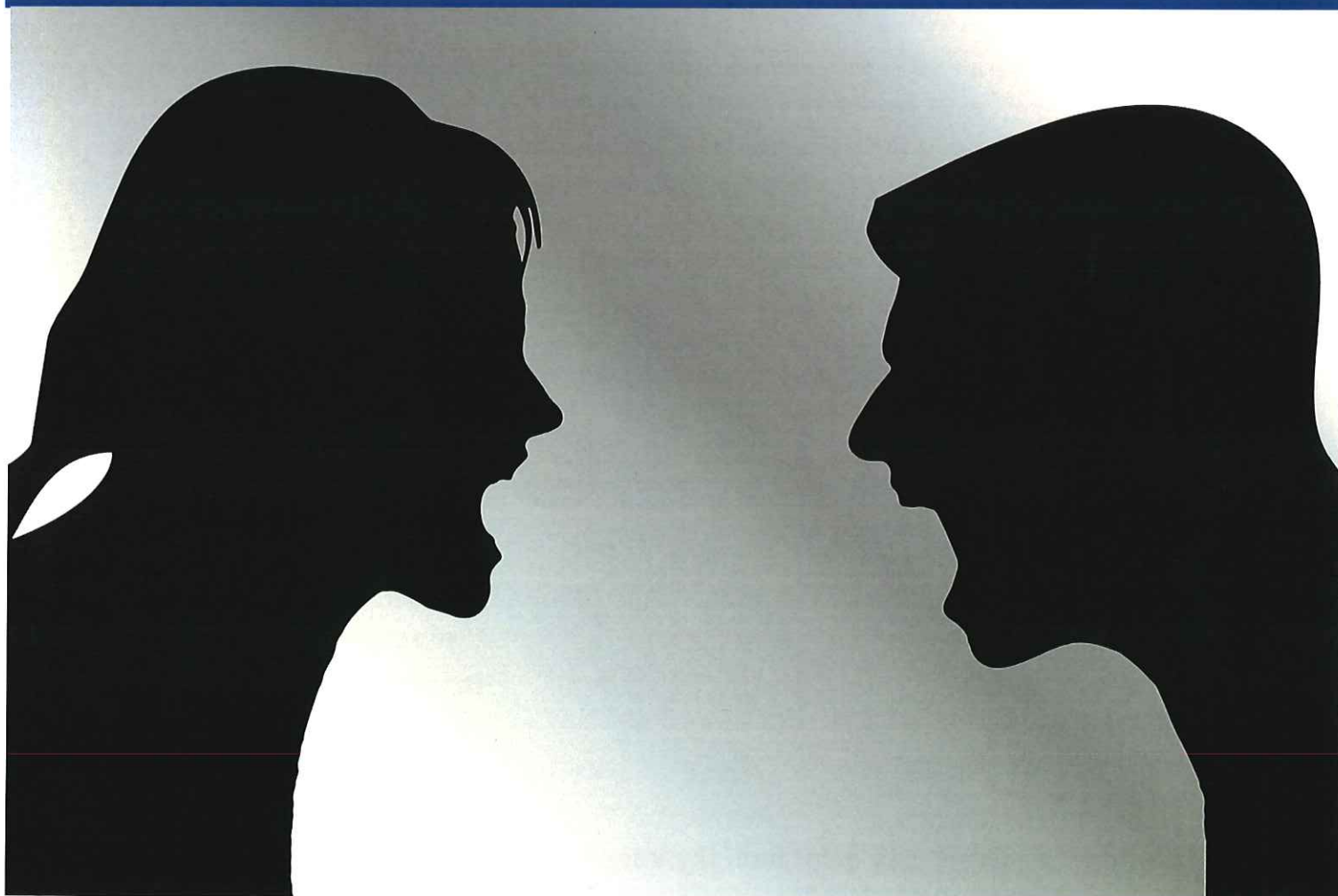


INSTITUT PRO VEŘEJNOU SPRÁVU PRAHA

VÁS ZVE NA KURZ

Sebevědomá sebeobrana: Prevence a deeskalace konfliktu začíná v hlavě



INFORMACE O KURZU:

Pro koho je kurz určen:

- Kurz je určen pro úředníky, kteří jsou vystaveni situacím, kde jsou verbálně i neverbálně napadáni agresivními klienty úřadu



Obsah:

Porozumění biologických a psychologických základů agresivního jednání, objasnění fungování ve stresové situaci:



- Účinné metody jak předcházet konfliktu a není-li zbyti, jak se efektivně bránit
- Prevence, posilování intuice
- Slovní sebeobrana
- Vysvětlení pěti základních principů sebevědomé obrany

1. **Přemýšlejte** – práce s intuicí, vnímání okolí a svých hranic
2. **Zakřič** – sdílení pocitů a potřeb, v případě potřeby efektivní přivolání pomoci
3. **Utíkej** – možnosti mimo fyzickou reakci – deeskalace situace, přerušení konverzace, využívání slabých míst protivníka..
4. **Bojuj** – vysvětlení dvou základních obranných fyzických reakcí
5. **Nasdílejte** – sdílení nepřijemných zážitků, jak reagovat na sdělení napadeného, jak ho podpořit...



Lektor:

Linda ŠTUCBARTOVÁ

- Jediná lektorka ESD (empowerment self defence = unikátní certifikovaný systém obrany z Izraele) v České republice a zakladatelka ESD Czechia
- Členka Výkonné rady Česko-izraelské smíšené obchodní komory, lektorka a koučka
- Za projekt Sebeobrana pro všechny byla nominována na Ženu roku 2022, oceněna jako Srdce roku 2022 hlavního města Prahy

Jakub OTIPKA

- Ředitel české sekce Krav Maga Global, autor charitativních projektů „Nenechte si ubližovat“ (zvyšování úrovně bezpečnosti žen a dětí) a „Bezpečí pro seniory“
- Vyskočil přes 200 profesionálních instruktorů, spolupracoval s řadou vládních i soukromých organizací u nás i v zahraničí



Termíny v letošním roce:

5. října,
10. října,
23. listopadu,
28. listopadu,
7. prosince.

Informace k přihlášce:

Jana Kovtůková
email: j.kov@institutpraha.cz
Tel: +420 224 943 334

Informace o obsahu:

PhDr. Lenka Hronová
email: l.hro@institutpraha.cz
Tel: +420 733 129 063

Cena za kurz:
• 2 900,- Kč



Více informací o nás včetně další nabídky kurzů naleznete na www.institutpraha.cz