

DEFENTSA PERTSONALA

Jarduera

Gure burua nola babestu dezakegun ikasteko lantegia.

Deskribapena

Gehienetan ez dakigu eraso edo espero gabeko egoera baten aurrean nola erreakzionatu behar dugun, zein ote den mantendu beharreko jarrerarik egokiena. Bat-bateko gertakari batean gure burua nola lasaitu eta, kasuan kasu, nola defendatu dezakegun ikasteko tailerra da hau. Ez da soilik biolentzia momentu bati erantzuteko ikastaroa, gure baliabide eta aukerak baliatu eta haien gainean konfidantza eraikitzekoa baizik.

Jarrerak eta erantzunak kudeatzen lagunduko diguten teknikak ezagutuko ditugu, baita kasu puntualetan jazarpen edo eraso egoerei erantzun egokia ematen ere. Edonola ere, lasaiago egoten ikastera bideratutako tailerra da hau, ezustekoak aurreikusten lagunduko diguna. Eta dena, lagunartean tarte atsegina igaroaz.

Helburuak

- Espero gabeko egoeren aurrean jarrera egokiak izaten ikasi
- Gure burua defendatzen ikasi
- Lasaiago bizitze aldera gure baliabideenganako konfidantza sustatu
- Tarte entretenigarri eta atsegin bat igaro
- Parte-hartze herritarrerako guneak sortu

Nori zuzendua

Helduak

Ikasleak eraman beharreko materiala

-