

**Warsztaty
„SILNIEJSZE I BEZPIECZNIEJSZE”
z samoobrony i asertywności
dla kobiet z niepełnosprawnościami,
bazujące na metodologii WenDo.**

Zapraszamy wszystkie osoby, instytucje i organizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami do kontaktu w sprawie warsztatów dla zorganizowanych grup: pracownic, beneficjentek, klientek, mieszanek.

Czym są warsztaty prowadzone w oparciu o metodę WenDo?

Warsztaty z samoobrony i asertywności bazujące na metodzie WenDo są dla wszystkich kobiet, które chcą:

- **wzmocnić się,**
- **spędzić dobrze czas, śmiać się, odpocząć,**
- **poczuć się pewniej i lepiej w swoim ciele, ze sobą,**
- **odkryć nowe możliwości,**
- **swobodniej wyrażać swoje zdanie,**
- **znaleźć odwagę i sposoby reagowania na manipulacje, krępujące zaczepki, krzywdzące słowa i zachowania,**
- **odzyskać swoją siłę,**
- **poznać i poćwiczyć techniki fizycznej samoobrony,**
- **poznać sposoby opanowania stresu i poczucia bezradności?**

WenDo jest jedyną w Polsce metodą samoobrony i asertywności opracowaną przez kobiety i dla kobiet, która łączy metody samoobrony fizycznej i psychicznej. Umiejętności zdobyte na WenDo są przydatne zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

Każda kobieta i dziewczynka może nauczyć się skutecznie bronić. Nie musisz mieć dużo siły, ani wielkiej sprawności. W WenDo oraz w zajęciach wykorzystujących metodologię WenDo mogą brać udział kobiety i dziewczynki o różnych stopniach sprawności.

Podczas warsztatów Uczestniczki biorą udział w ćwiczeniach dot. pracy z oddechem i głosem, ćwiczeniach z zakresu efektywnej komunikacji, symulacjach, dyskusjach w małych grupach i plenarnych, w scenkach. W zakresie samoobrony fizycznej będą ćwiczone m.in. ciosy, uwolnienia, bloki.

Możliwa jest organizacja części zajęć on-line.

Dla kogo są warsztaty w projekcie “Nie znaczy nie”?

Warsztaty skierowane są do kobiet z niepełnosprawnością: wzroku, słuchu, ruchu oraz niepełnosprawnością intelektualną - staramy się je organizować osobno dla każdej z grup kobiet, mając jednocześnie na względzie, że istnieją niepełnosprawności sprzężone.

Wszystkie warsztaty prowadzone będą w grupach kilkusobowych.

Ile trwają warsztaty?

Podstawowa wersja warsztatów trwa 6 godzin zegarowych (najczęściej realizowanych w ciągu jednego dnia). Możliwe jest zorganizowanie warsztatu dłuższego, dwudniowego. Warsztat stanowi całość od pierwszej do ostatniej godziny, dlatego wymagana jest obecność na całych zajęciach.

Zajęcia mogą odbywać się w dwóch wariantach czasowych (w zależności od dostępności trenerek, przestrzeni czy potrzeb Osób Uczestniczących), tj.:

- ☐ **jednodniowy warsztat trwający 6 godz.;**
- ☐ **warsztat podzielony na dwa 3-godzinne bloki (odbywające się dzień po dniu, albo w innym odstępie czasowym, np. raz w tygodniu);**

W indywidualnych przypadkach istnieje możliwość zrealizowania poszerzonej wersji warsztatów (trwających około 10-12 godzin zegarowych).

W przypadku każdych warsztatów kwestia długości ich trwania, terminu, oraz miejsca będzie uzgadniana indywidualnie z trenerkami oraz koordynatorką projektu „Nie znaczy nie”.

Kto poprowadzi warsztaty?

Warsztaty prowadzone będą przez trenerki WenDo – samoobrony i asertywności – które dodatkowo odbyły specjalistyczne międzynarodowe szkolenia trenerskie z zakresu pracy z kobietami z niepełnosprawnościami.

Agata Teutsch - certyfikowana trenerka WenDo, antydyskryminacyjna i antyprzemocowa oraz superwizorka, aktywistka, ekspertka, doradczyni, autorka publikacji dot. empowermentu, praw kobiet i edukacji antydyskryminacyjnej. Koncentruje się na wzmacnianiu siły, odwagi, samodzielności myślenia i solidarności kobiet i dziewczynek i innych osób – by miały i mieli moc do wyzwalać się oraz narzędzia do przeciwstawiania się manipulacjom, przemocy i dyskryminacji. Pomysłodawczyni i współtwórczyni Dziewczyńskich Centrów Mocy, Akademii Treningu WenDo i in.. Współzałożycielka m.in. fundacji Autonomia i Towarzystwa Edukacji Antydyskryminacyjnej.

Ewa Rutkowska - absolwentka filozofii (UW) i Szkoły Nauk Społecznych (PAN). Od 2000 roku pracuje jako nauczycielka filozofii i etyki w gimnazjum (to już przeszłość) i liceum, pracowała też w szkołach z programem Matury Międzynarodowej oraz współprowadziła zajęcia w ramach Gender Studies i Gender Mainstreaming IBL a także w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Warszawie i w Wyższej Szkole Europejskiej im. J. Tischnera w Krakowie. Trenerka samoobrony i asertywności dla kobiet i dziewcząt (oraz osób socjalizowanych do roli kobiety) WenDo – metody przeciwdziałania przemocy ze względu na płeć. Związana od początku jego istnienia z Towarzystwem Edukacji Antydyskryminacyjnej, obecnie jako członkini Zarządu. Współautorka

m.in. poradnika dla nauczycieli i nauczycielek "Równa szkoła - edukacja wolna od dyskryminacji" a także raportów dotyczących tożsamości płci, przemocy wobec kobiet i płci w edukacji oraz „Równościowego przedszkola”. Pracuje także jako trenerka antydyskryminacyjna i równościowa zarówno w organizacjach pozarządowych jak i instytucjach publicznych.

Destina Kuliś - pedagogożka specjalna, tłumaczka-przewodniczka osób głuchoniewidomych, trenerka aktywności i trenerka pracy. Świetnie czuje się na sali szkoleniowej. Prowadzi dla kobiet, dziewczynek oraz osób z doświadczeniem socjalizacji do roli kobiety warsztaty z samoobrony i asertywności WenDo. Mistrzyni Polski w Karate Kyokushin. Pasjonatka Polskiego Języka Migowego. Nadal wierzy, że może zmienić świat i stara się, to robić każdego dnia. Szczęśliwa psia mama.

Alina Kula – współzałożycielka i członkini Zarządu Fundacji Pozytywnych Zmian. Organizatorka empowermentowych, muzycznych obozów dla nastolatków (Karioka Girls Rock Camp) i kobiet (Pozytywne Zmiany Women's Rock Camp) w Polsce. Zaangażowana w działania związane z przeciwdziałaniem przemocy wobec kobiet. Trenerka WenDo - metody asertywności i samoobrony dla kobiet. Absolwentka Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie.

Olga Łaniewska (Volha Laneuskaya) - feministka i aktywistka mieszkająca obecnie w Białorusi i pracująca w organizacji przeciwdziałania przemocy ze względu na płeć „Radisłava”, absolwentka I ATW z największym doświadczeniem (ponad 100 zrealizowanych warsztatów WenDo), pracuje w języku rosyjskim i białoruskim.

Zasady udziału w zajęciach „Silniejsze i bezpieczniejsze”

Warunkiem uczestnictwa w zajęciach „Silniejsze i bezpieczniejsze” jest zapoznanie się i przestrzeganie niniejszych zasad:

1. W warsztatach WenDo oraz warsztatach wykorzystujących metodologię WenDo mogą uczestniczyć kobiety i dziewczęta oraz inne osoby socjalizowane do roli kobiety z niepełnosprawnościami lub z chorobami przewlekłymi (nie potrzebujemy oficjalnych dokumentów).
2. Sytuacje, w których w jednym warsztacie zamierzają wziąć udział osoby pozostające w istotnych i hierarchicznych relacjach (pracownice i przełożone, nauczycielki i uczennice), powinny być zgłaszane i konsultowane z prowadzącą.
3. Warsztat stanowi całość od pierwszej do ostatniej godziny, dlatego wymagana jest obecność na całych zajęciach. W trosce o najwyższą jakość warsztatów prosimy o przybycie na minimum 10 minut przed planowanym początkiem zajęć.
4. Warsztat odbywa się w małych grupach: od 5 do 10/12 osób.
5. Osoby uczestniczące w warsztacie biorą całkowitą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia fizycznego i emocjonalnego.

6. Problemy zdrowotne i fakt bycia w ciąży trzeba zgłosić przed warsztatem. Jeśli w trakcie zajęć pojawia się złe samopoczucie, należy o tym poinformować osobę prowadzącą.

7. W warsztatach mogą uczestniczyć jedynie osoby nie będące pod wpływem jakichkolwiek substancji zmieniających świadomość (alkohol, narkotyki, silne leki).

8. Osoby w trakcie leczenia psychiatrycznego, osoby, które ostatnio przeżyły kryzys emocjonalny lub chorują na depresję, powinny poinformować o tym prowadzącą, a swoją decyzję o udziale w warsztacie WenDo lub warsztacie wykorzystującym metodologię WenDo skonsultować z lekarką/zem prowadzącą/ym lub psychoterapeut/k/ą. Konsultację zalecamy wszystkim osobom, które mają wątpliwości co do tego, jak warsztaty mogą wpłynąć na ich stan.

9. W czasie warsztatów, osoby uczestniczące mają prawo odmówić odpowiedzi na pytania oraz odmówić udziału w proponowanych ćwiczeniu/ćwiczeniach.

10. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w warsztacie organizatorka lub uczestniczka zobowiązana jest poinformować Autonomię jak najszybciej drogą mailową na adres: fundacja@autonomia.org.pl

11. Zgłoszenie udziału w warsztatach jest równoznaczne z przyjęciem do wiadomości i zaakceptowaniem niniejszych warunków uczestnictwa.

12. Autonomia dołoży wszelkich starań, aby warsztat odbył się zgodnie z założeniami oraz programem. Niemniej jednak fundacja nie odpowiada za zmiany wprowadzone w przypadku wystąpienia siły wyższej (rozumianej jako nagłe, nieprzewidziane okoliczności o charakterze zewnętrznym), która może spowodować, że realizacja warsztatu „Silniejsze i bezpieczniejsze” może być utrudniona lub wręcz niemożliwa. O wszelkich zmianach oraz konkretnych powodach ich wprowadzenia powiadomimy Osoby Uczestniczące w przeciągu 48 godzin od zaistnienia stanu siły wyższej drogą mailową (na adresy mailowe podane w formularzu zgłoszeniowym).

13. Ze względu za zaistniałą sytuację epidemiczną, w fundacji Autonomia oraz w salach wynajmowanych na warsztaty zostały wprowadzone specjalne środki bezpieczeństwa. Podczas trwania warsztatu, wszystkie osoby zobowiązane są do przestrzegania zasad higieny i bezpieczeństwa sanitarno-epidemiologicznego, w tym do:

- dezynfekcji rąk przed wejściem do przestrzeni, gdzie odbywać się będą warsztaty;
- ograniczenia przemieszczania się po budynku do toalet i przestrzeni, gdzie odbywać się będą warsztaty;
- zachowania odległości pomiędzy pozostałymi osobami uczestniczącymi w warsztacie co najmniej 1,5 m (nie dotyczy osób zamieszkujących wspólnie);
- zakrywania ust i nosa podczas trwania całości warsztatów;
- przedstawienia certyfikatu szczepienia przeciwko COVID-19
- wyrażenia zgody na pomiar temperatury;
- wypełnienia oświadczenia o stanie zdrowia przed rozpoczęciem warsztatów.

Podczas warsztatów fundacja zapewni każdej Osobie Uczestniczącej oraz trenerce środki ochrony osobistej.

Szczegółowy regulamin bezpieczeństwa sanitarno-epidemiologicznego zostanie udostępniony Osobom Uczestniczącym do zapoznania się każdorazowo przed rozpoczęciem warsztatów.

Zasady dot. ochrony wizerunku i danych osobowych

Osoby biorące udział w warsztatach wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas warsztatu, w celach dokumentacji i/lub promocji pod warunkiem, że zdjęcia, filmy, nagrania audio i inne będą wykonywane po uzyskaniu zgody uczestniczek i prowadzących.

Osoby biorące udział w warsztatach zgadzają się na przetwarzanie ich danych osobowych przez fundację Autonomia, z siedzibą w Krakowie, ul. Konrada Wallenroda 55/75 w rozumieniu Ustawy o ochronie danych osobowych z 29 sierpnia 1997 r. na potrzeby realizacji konkretnego warsztatu. Zbieranie danych osobowych odbywa się na zasadach pełnej dobrowolności. Każda osoba ma prawo zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych prawach: do wglądu do własnych danych, ich poprawiania i usunięcia z bazy danych osobowych.

Autonomia oraz poszczególne osoby prowadzące warsztaty na zlecenie Autonomii nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne negatywne konsekwencje niezastosowania się do powyższych zasad.