



CURS DE RECURSOS PER L'AUTODEFENSA FEMINISTA

TIPUS DE CURS: presencial

UBICACIÓ: Facultat d'Informació i Mitjans Audiovisuals, aula 303

DURADA: 25 hores (7 sessions de 2,5h + 7,5h de treball autònom)

CALENDARI: 14, 19, 21, 26 i 28 de novembre i 3 i 10 de desembre de 16:00 - 18:30h a la Facultat d'Informació i Mitjans Audiovisuals (Aula 303).

PERSONES DESTINATÀRIES: alumnat, PTGAS i PDI de la UB

PLACES LIMITADES: gestió per ordre d'arribada

IDIOMA D'IMPARTICIÓ: català / castellà

És un **curs gratuït** per tenir un **primer contacte amb la defensa personal**. S'aborden només les tècniques més bàsiques, fonamentals i senzilles per defensar-se, física i psicològicament, de les més típiques agressions envers les **dones (inclou identitats dissidents)**. L'èmfasi està en la importància de la posició física, el llenguatge no verbal i la veu, per a protegir-se en aquestes situacions. A nivell físic, només se simulen situacions de baralles quan estem de peu, i contra un sol agressor.

El curs és susceptible de reconeixement d'**1 crèdit optatiu ECTS** per a l'alumnat de grau.

Formulari d'inscripció: pròximament

