

Kurz sebeobrany pro zaměstnance FSV UK

17.10.2024 - Nikola Havlová | Fakulta sociálních věd UK

Zveme vás na kurz sebeobrany, který je určený pro zaměstnance FSV UK. Kurz pro naši fakultu pořádá FTVS UK a bude zaměřený na rozvoj praktických dovedností a znalostí, které vám pomohou efektivně reagovat na potenciálně nebezpečné situace a vyhnout se fyzickému konfliktu.

V rámci kurzu se naučíte:

- jak se vyhnout eskalaci fyzického konfliktu,
- zásady verbální sebeobrany,
- jak efektivně využít emoce v sebeobraně,
- základní taktické postupy před konfliktem,
- obranu proti nejčastějším formám útoku,
- kdy je možné se bránit a jak rozpoznat, kdy již nejde o přiměřenou sebeobranu a
- principy fungování slzotvorných prostředků a paralyzérů.

Kurz povedou zkušení instruktoři z FTVS UK, kteří budou vybaveni speciálními obleky HighGear. Techniky si tak budete moci vyzkoušet v plné síle a bezpečí. Budete mít možnost prozkoumat limity svého těla a mysli a naučit se, jak efektivně pracovat se získanými informacemi. Cílem je posílit schopnost nebýt snadnou obětí. Na kurz si oblečte pohodlný oděv, ve kterém si případně můžete lehnout na zem.

Kurzy proběhnou ve dvou termínech, maximální počet účastníků v jednom kurzu je 20:

- **v pátek 8. 11. 2024 od 9:00 do 15:30 v Areálu Jinonice (místnost C423)**
- **v úterý 19. 11. 2024 od 9:00 do 15:30 ve Voršilské 1 (místnost 508)**

Na kurz se můžete přihlásit na e-mailu vedouci.po@fsv.cuni.cz.

<https://fsv.cuni.cz/aktuality/kurz-sebeobrany-pro-zamestnance-fsv-uk>