

Kurz sebeobrany pro zaměstnance FSV UK

29.4.2025 - Nikola Havlová | Fakulta sociálních věd UK

Zveme vás na základní 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.

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

- čtvrtek **15. 5. 2025 od 9:00 do 15:30 v Areálu Jinonice** (teoretická část proběhne v místnosti C612, praktická část v garážích fakulty)
- v úterý **24. 6. 2025 od 9:00 do 15:30 ve Voršilské 1** (teoretická část proběhne v místnosti 508, praktická část v kapli)

Na konkrétní termín kurzu se můžete **přihlásit zde**.

V případě jakýchkoliv dotazů se obraťte na vedoucí Personálního oddělení Bc. Angeliku Hájkovou na e-mailu angelika.hajkova@fsv.cuni.cz.

<https://fsv.cuni.cz/aktuality/kurz-sebeobrany-pro-zamestnance-fsv-uk-0>