



CORSO DI DIFESA PERSONALE PER LE DONNE

Il corso della durata di 40 ore prepara le donne ad utilizzare le tecniche di autodifesa personale mediante un approccio che privilegia l'aspetto preventivo, educativo e psicologico.

È rivolto a tutte le donne che quotidianamente potrebbero essere esposte a situazioni di aggressione in contesti pubblici e privati.

La partecipazione al corso include l'attestato di frequenza, dispense e materiali didattici.

CONTENUTI

Durante il corso le partecipanti imparano le tecniche antiaggressione più efficaci e le modalità di gestione emotiva di eventuali episodi di violenza ed eventi traumatici con un approccio globale incentrato sulla sicurezza e prevenzione.

- Analisi del tipo di aggressione;
- Analisi della psicologia dell'aggressore;
- Impostazione psico-fisica alla reazione repentina all' aggressione improvvisa;
- Utilizzo di armi improprie (cinta, berretto, giacca, borsa ecc.) per la difesa personale;
- Tecniche di disarmo con lame corte o altri oggetti contundenti;
- Utilizzo di dispositivi di S.O.S.;
- Regole da seguire per la prevenzione di aggressioni, scippi, rapine, sequestri;
- Test finale, prove pratiche e simulazioni in circostanze reali.

VALUTAZIONE FINALE

- Briefing e discussione
- Test di verifica e test di gradimento

Il corso si tiene all'interno delle strutture attrezzate del centro di formazione Cepi Academy di Ardea (RM) - Via Della Pescarella 42/A o presso la sede di Pomezia - Via Solforata km 10,750.