



PROGRAMA PER ENFORTIR ELS
PRINCIPIS FEMINISTES

DE L'EMPODERAMENT A LA DENÚNCIA SOCIAL

AUTODEFENSA

CAMINANT CAP A UNA ESTRUCTURA NO PATRIARCAL

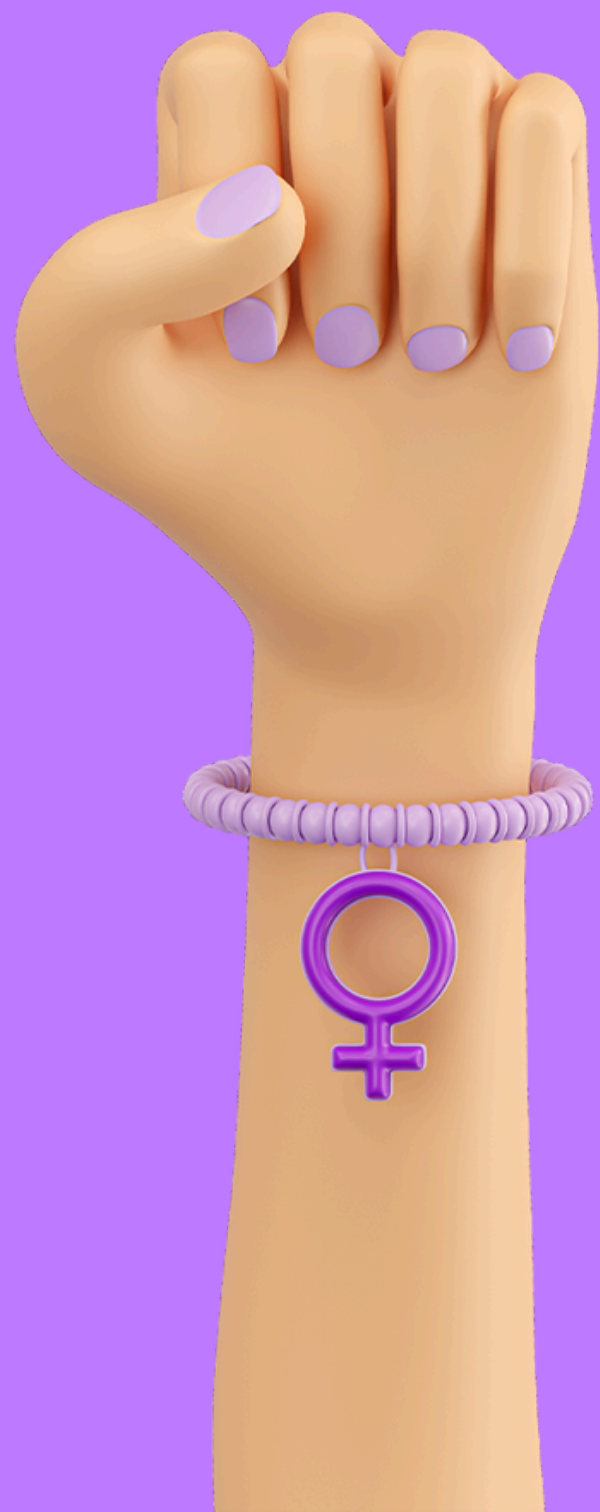


Va pidiendo guerra
A PARTE DE GUAPA LISTA
¿VAS A DARME
UN BESO?
Eso es para tías ¿Para cuando un novio?
No sabéis ¿Estas con la regla?
conducir Tan altas no me gustan
No te vistas así CUERPAZO PERO FEA

El polític és personal i el personal, polític.

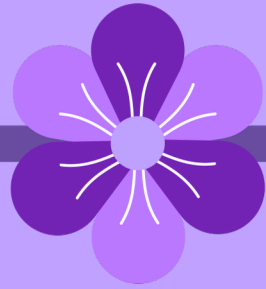
Parlem de...

- OBJECTE DEL PROJECTE
- CONCEPTES FONAMENTALS
- PRIMERS PASSOS
- MARC TEÒRIC
- METODOLOGIA
- OBJECTIUS
- PROGRAMACIÓ
- TEMPORITZACIÓ
- COMPARTIR
- GRUP
- LES NOSTRES FORMADORES



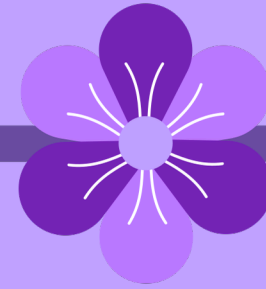
VIOLÈNCIA ESTRUCTURAL I NECESSITAT D'APROPIACIÓ DEL PROCÉS

- Personal: deconstrucció del procés i presa de consciència.
- Grup: juntes i organitzades.
- Acció directa: canvi social i denúncia.



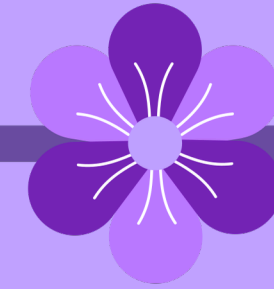
DECONSTRUCCIÓ

Reflexió i anàlisi de les
estructures culturals i
cognitives del patriarcat.



ORGANITZACIÓ SOCIAL

REFLEXIÓ - AJUDA MÚTUA - ACCIÓ



ACCIÓ DIRECTA

Evitar la impunitat,
prenent el
protagonisme de la
denúncia social i el
canvi de les
estructures socials.

Passos de l'autodefensa

1

Compartir reflexions,
pors i vivències.

2

Marc teòric: context de
l'estructura patriarcal

3

Exercicis pràctics

4

Entreteixir: creant
grup



Marc teòric

Volem diluir la desigualtat estructural existent entre dones i homes, desigualtat antinatural i amb fortes arrels ideològiques. De fet, quan parlem de violència masclista tendim a pensar en violència física, quan la violència que es dirigeix contra la dona arreu del món és estructural.

S O R O R I D A D

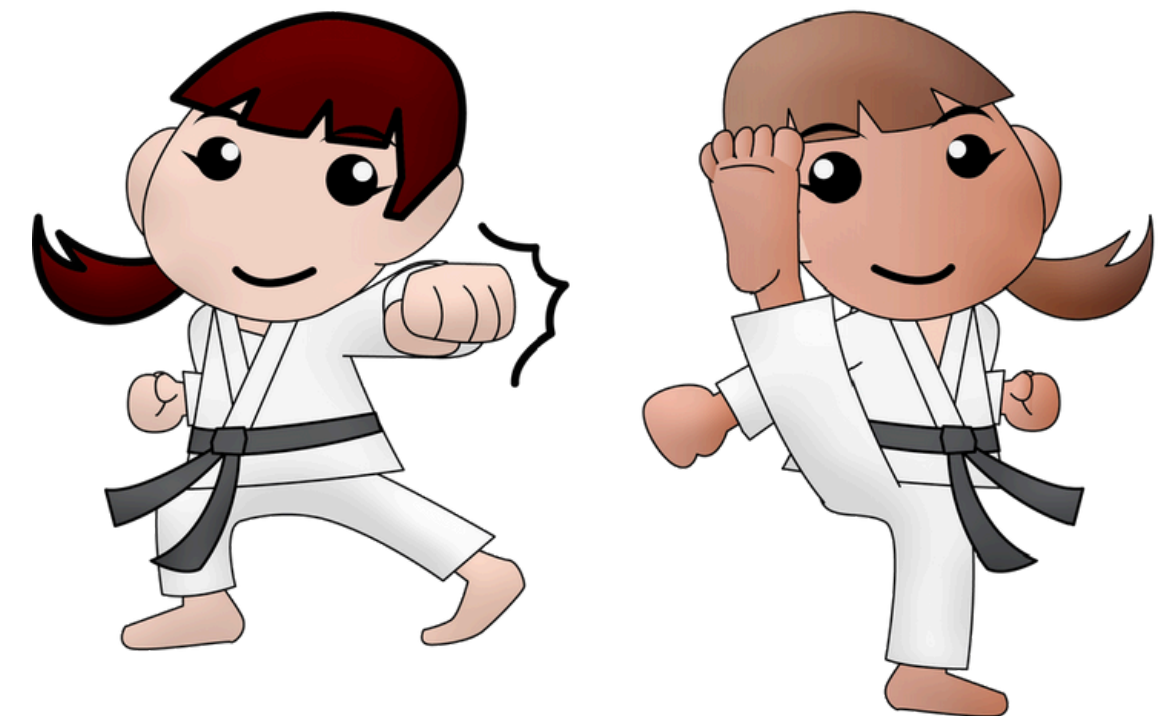
Metodologia

És molt important el rumb que prendrà el desenvolupament del programa, perquè, d'una banda, tractarem temes molt sensibles i, d'altra banda, perquè l'ambient que hem de crear és tan important com els continguts. Per tot això, el context que ha d'envoltar el grup ha de ser de confiança i solidaritat mútua. Crear un grup de referència ha de ser l'objectiu principal del taller d'autodefensa.

Programació

35 sessions

- **5** Sessions **d'apoderament**
- **5** Sessions de **visió política**
- **5** Sessions **d'autoestima**
- **3** Sessions de **victimologia primària**
- **15** Sessions d'exercicis de **victimologia secundària** (taller autodefensa)
- **2** Sessions **victimologia terciària**



Taller d'autodefensa

Farem servir el ball per automatitzar els moviments d'autodefensa

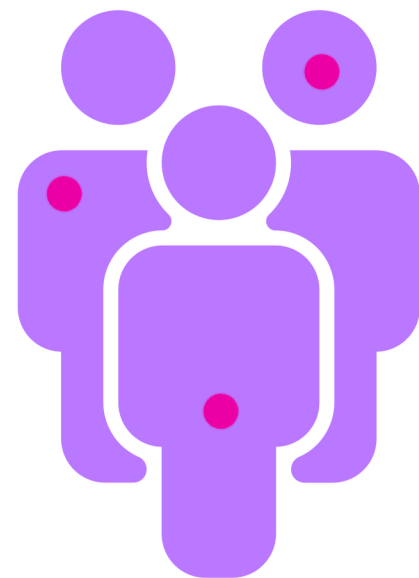
1. Avaluacions de risc 1



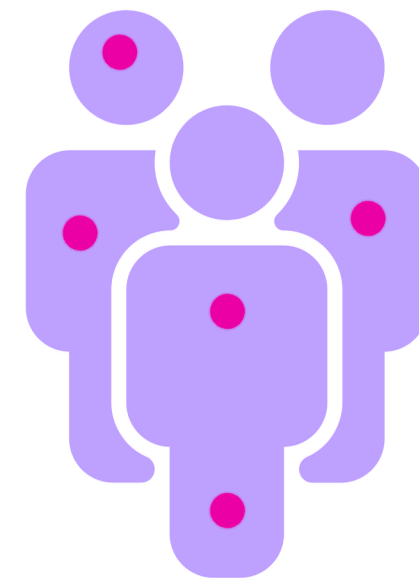
2. Avaluacions de risc 2



3. Punts vulnerables 1



4. Punts vulnerables 2



Taller d'autodefensa

Farem servir el ball per automatitzar els moviments d'autodefensa

5. Nit i alcohol



6. Tancades 1 (agressor conegut)



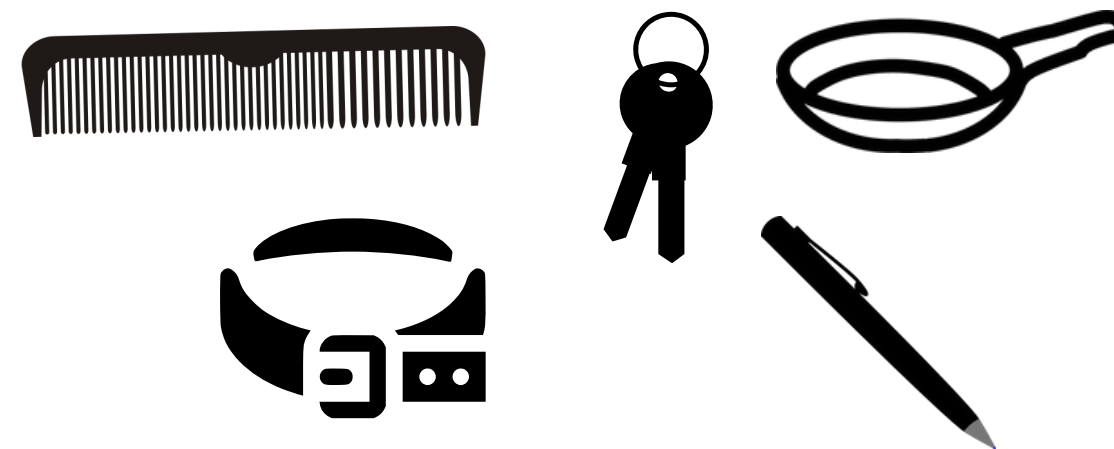
7. Tancades 2 (agressor desconegut)



8. A terra



9. Defensa amb objectes quotidians



Taller d'autodefensa

Farem servir el ball per automatitzar els moviments d'autodefensa

10. Fora de les caselles



11. I si són diversos?



12. I si nosaltres som diverses?



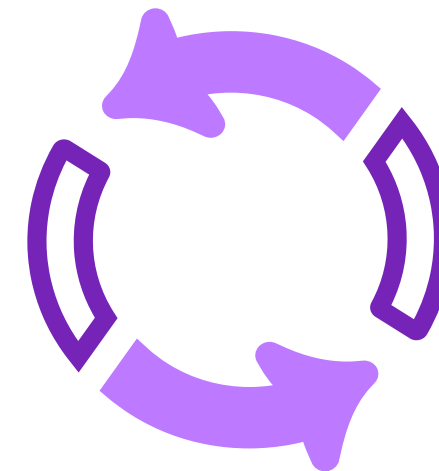
13. Com utilitzar alguns atacs



14. Pensar ràpid



15. Repàs avaluació de situacions de risc



OBJECTIUS

- ✿ QUE LES DONES SIGUIN PROTAGONISTES DE LA SEVA PRÒPIA AUTODEFENSA
- ✿ CREAR UN ESPAI DE REFLEXIÓ PROMOURE L'EMPODERAMENT I
- ✿ L'AUTOESTIMA DE LA DONA
- ✿ PROPORCIONAR A LES DONES EINES I RECURSOS ADEQUATS
- ✿ DESTRUIR L'AÏLLAMENT DE LES DONES VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA



TEMPORITZACIÓ (3 OPCIONS):



CURS EXPRÉS

1 Trimestre



CURS

2 Trimestres



CURS NATURAL

3 TRIMESTRES

COMPARTIR

REFLEXIONES, VIVENCIAS I MIEDOS

Les idees que volem promoure amb aquest curs són les següents: visibilitzar tots els tipus de violència i promoure l'apropiació del procés i l'apoderament. Desenvolupar l'autoconfiança i l'autoestima, i reflexionar sobre l'androcentrisme. Promoure la germanat entre dones, prestar l'atenció deguda al nostre cos, reflexionar sobre els diferents models d'amor, identificar els atacs i treballar les respostes.

ORGANITZACIÓ I ESTRUCTURA DEL GRUP

PROCÉS DE CONSTRUCCIÓ DEL GRUP D'AUTODEFENSA

ES PROMOURÀ LA GERMANDAT ENTRE LES PARTICIPANTS. D'AQUEST MODE, AL TEMPS ES COMPARTEIXEN VIVÈNCIES, PORS, EXPERIÈNCIES I REFLEXIONS, SEGUIREM UN CAMÍ D'EMPODERAMENT. PER UN ALTRE COSTAT, EL COMPARTIR EL TEMPS JUNTES EN UNA MATEIXA ACTIVITAT, ENS APORTARÀ CERCANIA EN FAVOR DE LA SORORITAT. PER ÚLTIM, LA PRESÈNCIA DE LES DONES AL CARRER I LA DIFUSIÓ DE LES SEVES IDEES, TRUCARÀ A ALTRES DONES.

LES NOSTRES XARXES SOCIALS



WWW.BER2WEB.COM



[LINKEDIN](https://www.linkedin.com)



[INSTAGRAM](https://www.instagram.com)



[FACEBOOK](https://www.facebook.com)



Ens
reunim?

CONTACTE

Amaya González / Garikoitz Lasa

TELÉFON

652759794

CORREU ELECTRÒNIC

info@ber2web.com



GESTIONANT PARTICIPACIÓ