

# Bezpłatne warsztaty WENDO dla kobiet

written by Artur Wejnerowski | 13 listopada 2024

Zapraszamy na bezpłatne warsztaty



w Darłowie

**26-27 listopada 2024 r.**

w godzinach 9.00 -15:00

Internat Zespołu Szkół Morskich  
ul. Żeromskiego 25

**OBOWIĄZUJĄ ZAPISY**

tel. 506 062 288

liczba miejsc ograniczona!



prowadzenie:

**Barbara Wyłuddek**

trenerka WenDo



Projekt pt. "Prawem Obywatela jest wiedzieć- dialog bez przemocy"  
współfinansowany z budżetu Województwa Zachodniopomorskiego  
na rok 2024

Fundacja Era Dialogu serdecznie zaprasza na bezpłatne warsztaty WenDo dla kobiet.

Celem warsztatów Wendo jest budowanie pewności siebie i umiejętności asertywnego komunikowania się u kobiet. Metoda WenDo opiera się na doświadczeniu kobiet i ich kontekście społeczno-kulturowym. Podczas zajęć uczestniczki uczą się reagować na przekraczanie granic, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Uczy się również rozpoznawać i przełamywać stereotypy oraz wzmacniać poczucie pewności siebie i własnej wartości. Metoda WenDo zawiera również elementy samoobrony psychicznej i fizycznej, które pozwalają kobietom skutecznie bronić się w sytuacjach zagrożenia.

Warsztaty poprowadzi Barbara Wyłuddek – trenerka WenDo. Obowiązują zapisy pod nr tel. 506 062 288. Liczba miejsc ograniczona.