

EMPODERAMENT
FEMENÍ

TALLER “AUTODEFENSA ÉS ACTITUD”

*Adreçat a dones, noies joves i
trans*



Ajuntament
de Manresa



Finançat amb càrrec als fons rebuts del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES
E IGUALDAD



Pacto de Estado
contra la violencia de género

DESCRIPCIÓ

Empoderament per a dones, lesbianes i trans. Empoderament del propi cos i les pròpies accions; de foment de la capacitat de respondre de les pròpies dones a qualsevol tipus d'agressió a la pròpia integritat física i/o psíquica.

A nivell més ampli, vol contribuir a la sensibilització i actuació enfront de les violències (estructural, simbòlica, física...) generades pel patriarcat.

El taller implica organització i lluita contra la violència masclista, genera relacions no competitives i de sororitat, té en compte les tècniques psicològiques i no només les físiques, inclou la prevenció i supera la perspectiva individual de la defensa personal per convertir-la en col·lectiva (referents, xarxes suport, solidaritat i sororitat).

A través del taller es generen espais de reflexió i es plantegen recursos individuals i col·lectius. Es treballen tècniques físiques molt senzilles i estratègies psicològiques, així com l'anàlisi de l'entramat que perpetua les relacions desiguals entre dones i homes, cosa que permet, legítima i autoritza els homes a fer ús de la violència.

Aquest taller es basa i sustenta en la ferma convicció que el canvi és necessari i possible a través de l'empoderament de les nostres vides, unes vides que mereixen ser viscudes amb plenitud i dignitat, i és de justícia social caminar en aquesta direcció. La violència envers les dones en tots els seus nivells (des de la més subtil i quotidiana fins a la més brutal que assassina, mutila i tortura) és fruit d'una construcció que no és eterna, ja que es poden atacar els seus fonaments. Evidentment calen tota una sèrie de mesures socials i polítiques i de tot tipus que impliquin acabar amb l'opressió patriarcal, que és històrica, i no pot recaure tot el pes del canvi en les dones. Però el fet de creure en nosaltres mateixes i en les nostres potencialitats (possibilitat que se'ns nega només en néixer), implica una força molt gran que, unida solidàriament a la de les altres dones, pot comportar grans canvis.

OBJECTIUS

- Contribuir a reduir la violència de gènere fent ús de la prevenció.
- Augmentar l'autoestima i la solidaritat col·lectiva.
- Millorar la confiança i seguretat en una mateixa, desmitificant vells estereotips sobre la debilitat i vulnerabilitat de les dones.
- Sensibilitzar per trencar l'aïllament i la culpabilització.
- Prendre consciència de les capacitats personals. Empoderament.
- Dotar de recursos i eines per identificar i prevenir les agressions i evitar situacions de perill.

- Adoptar nous costums físics, emocionals i intel·lectuals que augmentin la capacitat d'evitar danys.
- Aprendre tècniques senzilles per defensar-se de les agressions sexistes quotidianes, tant les anomenades de "baixa intensitat" com la violència més salvatge.
- Trencar amb els mites socials: dotar de recursos per prevenir les agressions.
- Conèixer totes les armes de què disposem per defensar-nos: mirada, veu, postura, trucs, punts dèbils de l'agressor, etc.
- Evitar situacions de perill.

CONTINGUTS

Aprendrem a respectar els propis límits, a empoderar-se, saber dir NO a allò que no es desitja amb la veu, l'actitud, la mirada i també, quan la situació ho requereixi, mitjançant l'ús de tècniques físiques.

METODOLOGIA

La metodologia del curs és dinàmica i vivencial. La pràctica ens portarà a la teoria. Els continguts es treballen inicialment en un espai pràctic a partir del qual s'obre un debat que permet la construcció de coneixement col·lectiu. Cada grup aporta particularitats i necessitats concretes que afecten positivament en el desenvolupament del taller que fa que cada experiència sigui única. Es treballa en grup i en parella aportant dinàmiques, eines i jocs de rol aplicables a l'acció quotidiana. També moltes tècniques, senzilles i molt efectives.

Els tallers s'oferiran tant de forma oberta a totes les dones de la ciutat com a grups de noies joves. Per tal d'arribar al major nombre possible de joves, l'oferta es farà als centres de secundària, però també a grups d'activitats de lleure.

Es plantejarà la possibilitat de realitzar aquest taller amb noies de l'aula o del grup d'activitats, mentre paral·lelament els nois fan el taller de noves masculinitats.

VALORS A TREBALLAR

Empoderament, igualtat, sororitat, solidaritat, horitzontalitat, aprenentatge compartit, potenciació de les pròpies capacitats.