

Bądź słyszalna i pewna siebie - zapisy

Do 15 listopada uczennice klas 6-8 szkół podstawowych oraz ze szkół ponadpodstawowych mogą zapisać się na bezpłatne spotkanie z elementami warsztatowymi: „Bądź słyszalna i pewna siebie!”. Spotkanie odbędzie się w sobotę, 6 grudnia 2025 roku w godzinach 12:00-16:00.

W ramach programu wsparcia psychologicznego „DobreStany” zapraszamy uczennice klas 6-8 szkół podstawowych oraz uczennice szkół ponadpodstawowych, których organem prowadzącym jest Gmina Miasta Toruń, na bezpłatne spotkanie z elementami warsztatowymi: „Bądź słyszalna i pewna siebie!” - samoobrona, głos i postawa z elementami WenDo.

Warsztaty pracy z głosem i postawą w samoobronie psychicznej i fizycznej. Te elementy będą sprzymierzeńcem w sytuacjach zagrożenia lub stresu. Zajęcia pozwolą uczestniczkom skutecznie używać go w reagowaniu na przekroczenie granic. Będziemy też pracować nad spójnym komunikatem werbalnym i pozawerbalnym.

Warsztaty są skierowane do dziewczyn, uczennic szkół podstawowych (kl. 6–8) i ponadpodstawowych, których organem prowadzącym jest Gmina Miasta Toruń.

Spotkanie z elementami warsztatowymi odbędzie się w sobotę, 6 grudnia 2025 w godzinach 12:00-16:00 przy ul. Bydgoskiej 52.

Prowadząca: Pani Jolanta Gawęda - certyfikowana trenerka samoobrony i asertywności metodą WenDo, ekspertka w obszarze przeciwdziałania przemocy, posiadająca wieloletnie doświadczenie w pracy międzykulturowej oraz w działaniach antydyskryminacyjnych. @fundacjafeminoteka

Zapisy trwają do 15 listopada poprzez formularz

<https://forms.gle/fdbRJ4uS9StXUKJp7>

Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń. Po dokonaniu zapisu otrzymają Państwo informację mailową o jego potwierdzeniu bądź umieszczeniu na liście rezerwowej.

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)