



FUNDACJA  
OWOC  
SPOTKANIA

# WENDO

warsztaty  
pewności siebie,  
asertywności  
i samoobrony

WenDo to w polskim tłumaczeniu „Droga Kobiet” (od angielskiego „women” i japońskiego „-dō”). Jest to metoda opracowana przez kobiety i dla kobiet, która łączy elementy asertywności, samoobrony psychicznej i fizycznej. Podczas warsztatów dziewczęta uczą się jak skutecznie dbać o siebie, jak reagować na różne formy przekraczania swoich granic, na przemoc psychiczną i fizyczną.

WenDo jako metoda asertywności przekazuje wiedzę na temat skutecznych metod komunikowania się i wyrażania własnych potrzeb, emocji, zdania.

Jako metoda samoobrony psychicznej pokazuje mechanizmy społeczne i psychologiczne, zachodzące w sytuacjach naruszania granic, dyskryminacji i przemocy ze względu na płeć.

Jako metoda samoobrony fizycznej, WenDo dostarcza dziewczętom praktycznych umiejętności pozwalających na skuteczną obronę w razie fizycznego zagrożenia.

Warsztaty realizowane są w grupie dziewcząt, aby uczestniczkom łatwiej było rozmawiać o sytuacjach naruszania granic oraz swoich doświadczeniach w zakresie wyrażania potrzeb i asertywności, a także wykonywać ćwiczenia fizyczne związane z samoobroną.

## CELE

Celem warsztatów jest wzmacnianie w uczestniczkach poczucia pewności siebie, własnej wartości i sprawczości oraz dostarczenie im konkretnych narzędzi z zakresu komunikacji i samoobrony, które pomogą im budować bezpieczne relacje z innymi ludźmi.

## GRUPA DOCELOWA

Warsztaty skierowane do dziewczynek, uczennic szkół podstawowych i ponadpodstawowych i podopiecznych instytucji wspierania rodziny, POW, MOS, MOW. Grupy rekrutowane z różnych klas / grup obejmują roczniki w rozpiętości do 3 lat, to jest: 7-9 r.ż. (lub klasy I-III), 10-12 r.ż. (lub klasy IV-VI), 13-15 r.ż. (klasy VII-VIII), 16-18 r.ż. (klasy I-II lub III-V szkoły średniej). Poruszane tematy i poziom złożoności poszczególnych ćwiczeń dostosowany jest do danej grupy wiekowej. Warsztaty trwają 16 godzin dydaktycznych, może w nich uczestniczyć maks. 10-12 osób (w zależności od grupy wiekowej). W klasach młodszych warsztaty rozłożone są na 3-4 spotkania, w starszych na dwa spotkania.

# KORZYŚCI

Dzięki udziałowi w warsztatach uczestniczki:

- wzmacniają swoją pewność siebie, poczucie własnej wartości i sprawczości;
- rozwijają świadomość własnego ciała i jego granic, uczą się jak zadbać o swoje potrzeby związane z poczuciem bezpieczeństwa;
- rozwijają swoje kompetencje komunikacyjne, umiejętności związane z reagowaniem na naruszenie ich psychicznych granic, agresję werbalną, przemoc psychiczną;
- uczą się definiować własne granice i reagować na ich naruszenie na tyle wcześnie, by zatrzymać narastającą agresję ze strony napastnika i zmniejszyć prawdopodobieństwo ataku fizycznego;
- uczą się radzenia sobie ze stresem w sytuacji naruszenia granic lub fizycznego zagrożenia, przełamują własne stereotypy i obawy dotyczące stawiania granic, krzyku i stosowania technik samoobrony fizycznej;
- nabywają praktycznych umiejętności pozwalających na skuteczną obronę w razie fizycznego zagrożenia.

## METODY PRACY

Warsztat jest prowadzony metodami aktywnymi z uwzględnieniem możliwości i potrzeb danej grupy z zastosowaniem różnorodnych technik, takich jak:

- bajka terapeutyczna,
- ćwiczenia projekcyjne,
- ćwiczenia komunikacyjne,
- dyskusje w parach, podgrupach i na forum,
- elementy dramy,
- ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia głosu,
- ćwiczenia samoobrony fizycznej: ciosy, kopnięcia, uwolnienia.

## KOMPETENCJE KLUCZOWE

Warsztaty WenDo realizują kompetencje kluczowe w obszarze społecznym poprzez:

- rozwijanie umiejętności konstruktywnego porozumiewania się w sytuacjach trudnych,
- rozwijanie umiejętności wyrażania własnego zdania,

- rozwijanie umiejętności asertywnych,
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i frustracją,
- rozwijanie świadomości podstawowych pojęć dotyczących równości płci i niedyskryminacji,
- rozwijanie świadomości w zakresie tego, w jaki sposób można zapewnić sobie optymalny poziom zdrowia fizycznego i psychicznego.

# KONTAKT

Fundacja Owoc Spotkania

ul. Pomorska 115 /29, 90-233 Łódź

www: [owocspotkania.org](http://owocspotkania.org)

e-mail: [fundacja@owocspotkania.org](mailto:fundacja@owocspotkania.org)

KRS: 0000959295

NIP: 7252317160

nr konta: 21 1090 1304 0000 0001 4998 6158 (Santander)



FUNDACJA  
OWOC  
SPOTKANIA