



# החופש לבחור

## האנה עצמית מעצימה אנצרות

קורס הגנה עצמית חוויתי ומהנה, המעניק לנערות כלים יקרי ערך לזיהוי והתמודדות עם מצבי סיכון. נכיר את הכוחות שלנו, נשוחח ונקשיב, נשתמש בקול (כן כן, ממש נצעק!), בתנועה, ונתרגל טכניקות פיזיות פשוטות ויעילות.

### בין התכנים:

- ◀ זיהוי מצבי סיכון והגברת העירנות
- ◀ תרגול טכניקות פיזיות להגנה עצמית
- ◀ חיבור בריא לגוף וחיזוק הביטחון והאסרטיביות
- ◀ מיומנויות תקשורת והצבת גבולות בריאים
- ◀ פתיחת ערוץ תקשורת עם ההורים לשיתוף ושיח

ימי שני ה- 22.5, 29.5, 5.6

בשעות 19:00-21:00

במועדון ה- קריית אנביק

\*מתאימה אנצרות בכתות 6-י"ב

\*מספר המקומות מוגבל, מהרו להירשם!

