

**PROGRAM „Bezpieczna Kobieta ”
w dniach 11.05 – 08.06.2015**

Organizator szkolenia:

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa (wydział Zarządzania, kierunek Bezpieczeństwo Wewnętrzne) w Kaliszu
Organizacja Terenowa Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Funkcjonariuszy i Pracowników Więziennictwa przy Centralnym Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Kaliszu

Patronat :

Prezydent Miasta Kalisza mgr Grzegorz Sapinski,
Rektor PWSZ w Kaliszu prof. zw. dr inż. Jan Chajda

Kontakt z mediami

doc dr Janusz Frąszczak
tel.kom. 695 923 703
sekretariat- tel.62 7679501

Założenia organizacyjno - programowe

1.Cele szkolenia to:

- 1/ kształtowanie podstawowych umiejętności i zachowań z zakresu samoobrony,
- 2/ poprawa kondycji fizycznej i sprawności psychomotorycznej,
- 3/ udzielenie pierwszej pomocy przedmedycznej,
- 4/ zapoznanie z przepisami prawnymi dotyczącymi obrony koniecznej,
- 5/,zapoznanie z prawnymi i psychologicznymi aspektami samoobrony kobiet,
- 6/zapoznanie z zasadami w ruchu drogowym,.

2. Uczestnicy szkolenia

Szkolenie adresowane jest do grupy kobiet czynnych zawodowo, odczuwających potrzebę dokonania zmian w swoim stylu życia.

W szkoleniu uczestniczą kobiety które mogą czuć się zagrożone fizycznie ,kobiety chcące podnieść swoją sprawność fizyczną oraz kobiety pracujący w sytuacjach stresowych.

Udział w warsztatach jest dobrowolny, bezpłatny dla osób zainteresowanych.

3. Metodyka

Program realizowany będzie następującymi metodami:

- 1) wykłady,
- 2) ćwiczenia praktyczne:
 - ćwiczenia umożliwiające zachowanie i umacnianie zdrowia fizycznego,
 - ćwiczenia poprawiające kondycję fizyczną i wzmacniające wszystkie grupy mięśni,
 - ćwiczenia kształtujące podstawowe umiejętności z zakresu samoobrony /zagrożenie na ulicy, zagrożenie w pomieszczeniach z wykorzystaniem różnych dostępnych przedmiotów do obrony własnej /.

4. Ramowy program warsztatów

| Lp. | Zagadnienia | Wykład | Ćwiczenia | Warsztaty | Liczba godzin |
|-----|-----------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------------|
| 1. | Zajęcia z instruktorem samoobrony | | 6 | | 6 godz. |
| 2. | Pierwsza pomoc przedmedyczna | | 2 | | 2 godz. |
| 3. | Aspekty prawne samoobrony. | 2 | | | 2 godz. |
| | Bezpieczeństwo w ruchu drogowym | 2 | | | 2 godz. |
| 4. | Zajęcia z psychologiem | | | 4 | 4 godz. |
| | Razem | 4 | 8 | 4 | 16 godz. |

Miejsce : PWSZ Kalisz / Sala sportowa ul. Nowy Świat 4a,

Termin: 11.05 - 08. 06.2015 roku ,

Czas : 2 x 45 min.

Liczba uczestników : min 50 kobiet,

Ubiór : dowolny strój sportowy.

Kierownik szkolenia :

dr Paweł Kamiński

ppłk mgr Mirosław Kuświk

zajęcia z samoobrony:

ppłk mgr Mirosław Kuświk,

zajęcia pomocy przedmedycznej

mgr Łukasz Cichocki

zajęcia prawne:

mgr Marek Kruszka

zajęcia z psychologiem

mgr Danuta Chojnacka,
mgr Anna Leśniak

zajęcia z bezpieczeństwa w ruchu drogowym

mgr inż. Wiesław Jaszczur
dr Paweł Kamiński

Szkolenie kończy wydaniem stosownych dyplomów dla wszystkich uczestniczek

Uwagi

1. Każdy uczestnik ubezpiecza się we własnym zakresie,,
2. Posiada aktualne i ważne badania lekarskie,

Program opracowali :
dr Paweł Kamiński
ppłk mgr Mirosław Kuświk