

PROGRAM PROFILAKTYKI PRZEMOCY

PT. „MÓWIMY NIE PRZEMOCY WOBEC KOBIET”

ADRESAT:

Program profilaktyczny „Mówimy Nie Przemocy Wobec Kobiet” jest przeznaczony dla wszystkich kobiet od osiemnastego roku życia. Zajęcia prowadzone w celu realizacji programu będą przeprowadzane w godzinach popołudniowych, jak również na weekendzie przez specjalistów z różnych dziedzin m.in. psychologii. Szczegółowy harmonogram zajęć zostanie przekazany każdemu uczestnikowi po zapisaniu się do programu.

CELE PROGRAMU:

- Podniesienie poziomu wartości kobiet.
- Wzmocnienie psychiki kobiet.
- Wsparcie emocjonalne kobiet.
- Uczenie się mówienia głośno o swoich problemach.
- Nauka zachowań asertywnych.
- Wzmocnienie potrzeby aktywnego udziału kobiet w życiu społecznym.
- Promowanie zdrowego stylu życia i posiadania hobby wśród uczestniczek programu.

METODY REALIZACJI ZAŁOŻEŃ PROGRAMU:

- Wykłady prowadzone przez specjalistów.
- Spotkania integracyjne prowadzone przez kobiety, które padły ofiarą przemocy.
- Spotkania dyskusyjne.
- Spotkania indywidualne.
- Zajęcia profilaktyczne.
- Zajęcia sportowe (siłownia, joga, nauka tańca).
- Warsztaty kulinarne.

FORMY REALIZACJI ZAŁOŻEŃ PROGRAMU:

- Praca w małych i większych grupach oraz indywidualnie.
- Dyskusje.
- Poradnictwo oraz konsultacje.

- Terapia grupowa i indywidualna.
- Prowadzenie zajęć dodatkowych.

OCZEKIWANE EFEKTY

- Obalenie stereotypów mówiących o kobietach jako słabszej płci.
- Zwiększenie świadomości o własnej wartości.
- Zwiększenie pewności siebie.
- Nabycie umiejętności wyrażania siebie.
- Otworzenie się na życie społeczne.
- Wykształcenie wśród kobiet zdrowego trybu życia.
- Odnalezienie hobby.

CZAS ODDZIAŁYWAŃ:

01.07.2022r. – 30.06.2023r

Opracowały:

Martyna Sęk 53863

Anita Pawłowska 53853

Patrycja Skarbińska 53870

Klaudia Lichacz 53832

Izabela Matyja 53843