

« LIMITES »

Autoprotection et confiance en soi.

Présentation du cours destiné aux femmes dès 13 ans, module A1.

Lieu : 14bis Giuseppe Motta – 1202 Genève.

Dates : 11 et 12 septembre 2021.

Horaires : de 9h00 à 15h00.

Durée de l'enseignement : 12H00

La sécurité et le bien-être de chacune, dépend de plusieurs facteurs, dont certains que nous étudierons :

- avoir confiance en soi dans les situations difficiles et le montrer
- savoir reconnaître les situations qui pourraient être dangereuses et les déjouer pour préserver sa sécurité
- poser des limites, se faire respecter et se respecter soi-même.

Ce sont des compétences qui s'apprennent. Elles sont construites sur des représentations, qui parfois sont erronées. Il est donc nécessaire d'ajuster les attitudes et comportements qui en découlent.

Ce cours intensif comprend :

- Des techniques de dissuasion verbales, de pose de limites avec des personnes connues et inconnues.
- La reconnaissance du langage corporel, de son importance et de mettre ce dernier en adéquation avec le message que l'on souhaite transmettre.
- Des techniques physiques de dégagement et de lutte.
- Des confrontations verbales.
- Des mises en situation permettant d'expérimenter, de transférer les compétences travaillées.

Toutes les attitudes et les outils présentés seront pratiqués et mis en situation, dans le but de permettre à chacune de se familiariser avec la matière enseignée ; de l'adapter à soi ; d'ancrer durablement les attitudes et les techniques dans les mémoires (Par analogie, après avoir appris à faire du vélo, même si nous ne pratiquons plus pendant 20 ans nous sommes capables de rouler à nouveau sans préparation).

Les techniques physiques sont simples et enseignées progressivement.

Il n'est pas nécessaire d'être sportive pour participer au cours.

Prendre soin de soi, de ceux que l'on aime.

Se respecter, se faire respecter et respecter l'autre.

Veillez tourner la page

Ce cours, module A1,

Donne des attitudes et des outils pour éviter d'être sélectionnée comme victime, faire face à l'agressivité et la violence, interrompre des attitudes intrusives ou mettre fin à des comportements qui mettent mal à l'aise.

Il s'adresse à des femmes et des jeunes femmes uniquement.

Il est spécifique aux agressions commises contre les femmes.

Il est enseigné par un instructeur et une instructrice, formés et compétents qui dispensent depuis 25 ans, ces formations.

Jean-Charles Wälti est 7^{ème} Dan d'aïkido.

Modalités : Les conditions ci-dessous sont impératives.

Le prix du cours complet est de CHF 420.-.

Inscription et paiement des arrhes, soit Fr 210.- sur le

CCP - IBAN : CH91 0900 0000 6074 6430 6

Ou TWINT : 078 765 50 78

Spécifié : LIMITES 11-12 sept. 2021

Les inscriptions sont limitées à 14 personnes ; minimum 8.

Après le paiement des arrhes, votre inscription est définitive.

En cas de désistement, les arrhes ne seront pas remboursées.

Les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée.

Le paiement de la 2^{ème} tranche se fait lors du 1^{er} cours en cash.

En cas de blessures ou de maladie, le certificat d'un médecin est indispensable pour faire valoir un remboursement partiel. Dans tous les cas celui-ci ne peut être supérieur à la moitié du montant versé.

Vous pouvez contacter Jean-Charles Wälti pour des compléments d'informations au tél. +41 78 765 50 78.

jean-charles.walti@institutwako.ch

www.institutwako.ch

19 avril 2021

Jean-Charles Wälti

Demande d'inscription LIMITES A1, 11-12 sept. 2021

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

N° postal : _____ Ville : _____

Tél. privé : _____

Tél. portable : _____

Adresse mail : _____

Date de naissance : _____

Profession : _____

Date d'inscription _____

Remarques (santé, motivations, ...): _____

Par ma signature, je confirme avoir pris connaissance des modalités et conditions et les accepte.

Je joins une preuve de paiement.

Lieu : _____ date : _____

Signature :

Joindre la preuve du paiement.