

Una vintena de joves participa en un taller de defensa personal a Palamós

L'objectiu de l'activitat és motivar l'autogestió personal dels participants per detectar situacions d'abús o violència

Una vintena de joves va participar dimecres en la primera sessió del taller de defensa personal emocional a Palamós. Fonts municipals van apuntar que l'activitat va tenir una «molt bona acollida». El taller, organitzat pel Departament de Joventut de l'Ajuntament, entra dins les activitats del primer trimestre del 2020 i busca fomentar la participació dels joves de la vila. El taller de defensa personal emocional és una novetat en el programa d'activitats de Joventut i, durant tres dimecres de març i un d'abril –actualment ajornats per la situació del coronavirus [<https://www.diaridegirona.cat/tags/coronavirus.html>]- pretenia donar eines i recursos als i les joves per saber gestionar les seves emocions i fomentar l'autoconeixement i la gestió personal. La metodologia del taller consisteix a treballar a través de dinàmiques i del treball personal, perquè els joves aprenguin a identificar relacions d'abús o violència i relacions tòxiques per saber autoprotegir-se, i a treballar amb mirada de gènere.

Classes dirigides per experts

Totes les pautes les donarà la psicòloga Sònia Vivolas, especialista en psicologia amb perspectiva de gènere, mitjançant la qual els joves aprendran a posar límits, a saber dir «no» quan és necessari. També es fomentarà l'autocrítica en les relacions que estableixen els joves.

Font del document:

https://www.diaridegirona.cat/baix-emporda/2020/03/14/vintena-joves-participa-taller-defensa/1034248.html?utm_source=rss