

Jaka jest Droga Kobiet ? czyli podsumowanie warsztatów „WenDo” realizowanych w ramach projektu „NIEzależna Kobieta”

Stowarzyszenie „Złote Lata” działające przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Lublińcu w procedurze „Małego Grantu” otrzymało dotację z Urzędu Miejskiego w Lublińcu na realizację projektu pt. „NIEzależna Kobieta”, który wpisywał się w działania tegorocznej Lublinieckiej Kampanii „16 dni przeciw przemocy”. W ramach projektu w dniach: 18 i 19 listopada 2023 roku odbyło się szkolenie „WenDo” dla 16 kobiet, które było prowadzone przez certyfikowaną trenerkę Panią Agnieszkę Biele i miało na celu naukę technik samoobrony i asertywności.

„WenDo” oznacza w polskim tłumaczeniu „Droga Kobiet” (od angielskiego „women” i japońskiego „-do”). Nazwa ta definiuje sens całej metody – oparta jest ona na doświadczeniu kobiet w kontekście społeczno-kulturowym w jakim żyją kobiety i służyć ma właśnie kobietom. Jest to jedyna w Polsce metoda samoobrony i asertywności opracowana przez kobiety i dla kobiet, która łączy metody samoobrony fizycznej i psychicznej. Omawiane na zajęciach sytuacje były bezpośrednio związane z prawdziwym, żywym doświadczeniem kobiet, związanym z naruszaniem ich granic – zarówno fizycznych, jak i psychicznych.

Dzięki szkoleniu kobiety poznały różne możliwości reakcji w sytuacji zagrożenia, nauczyły się wyznaczać granice, których nie pozwolą przekroczyć. Uczestniczki dowiedziały się, że w sytuacji zagrożenia, intuicja wskaże im rozwiązanie, które będzie odpowiednie w danej chwili, samodzielnie wyznaczyły cele, które chcą osiągnąć na szkoleniu, określiły przeszkody, które utrudniają ich realizację i wskazały co dodaje siły i mobilizuje je do działania w życiu. Panie nabrały przekonania o własnej sprawczości i możliwości wyboru wśród wielu różnych rozwiązań w sytuacji zagrożenia, do których należy m. in. prośenie o pomoc, szukanie wsparcia, „technika zdartej płyty”, „krzyk” itp. Podczas szkolenia uczestniczki dowiedziały się, że wielu sytuacjom można zapobiec przez uprzedzenie ataku i przybranie postawy obronnej. Podczas ćwiczeń fizycznych przekonały się, że w ich rękach drzemie siła, która pozwoli im obronić się samodzielnie i poczuć się bezpiecznie. Poznały i przećwiczyły podstawowe techniki obrony przed napastnikiem. Na koniec spotkań mogły wyciszyć się podczas relaksacji i nabrać przekonania o własnym bezpieczeństwie. Uczestniczki udział w warsztatach „WenDO” oceniły jako przydatny i pomocny w życiu, wzmocniły poczucie własnej wartości i sprawczości oraz zdobyły umiejętności asertywnego zachowania i obrony własnych granic.

