



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

1992-2022

Vicerrectorado de Responsabilidad Social Corporativa
Unidad de Igualdad e Inclusión
Facultad de Ciencias de la Salud
C/ Duquesa de la Victoria, 88
941 299 103
igualdad.inclusion@unirioja.es
www.unirioja.es/igualdad

Con la colaboración de:



La Rioja



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

Financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad,
Delegación de Gobierno contra la Violencia de Género

Curso de **prevención y autoprotección personal integral para mujeres**

15 y 16 de noviembre de 2022



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

1992-2022

DIRIGIDO A

Mujeres (estudiantes, PDI, PAS).

DURACIÓN Y NÚMERO DE PLAZAS

La duración del curso será de 10 horas.
15 plazas.

FECHAS Y LUGAR DE IMPARTICIÓN

15 y 16 de noviembre de 2022.
Aula 110 de la Facultad de Ciencias de la Salud.
De 16.00 a 21.00 horas.

MODALIDAD

Presencial / Teórico-Práctico.

CONTENIDO

- Teoría, Protocolos de Seguridad. Hábitos de conducta y actuación.
- Formas de defensa y bloqueos. Sultas y proyecciones.
- Trabajos de defensa desde el suelo.
- Luxaciones de control. Técnicas de inmovilización.
- Formas de golpeo eficaz.
- Utilización de material para la autoprotección, puntos de presión.

OBJETIVOS

- Proporcionar a las asistentes unos conocimientos y habilidades básicas de autoprotección y autodefensa frente a agresiones sexuales y/o sexistas, mejorando su seguridad personal dotándolas de los conocimientos básicos necesarios para que puedan evitar situaciones de violencia.
- Reforzar la autoconfianza en la mujer con técnicas específicas, y trabajar tanto aspectos psicológicos (confianza, seguridad en sí mismas, autoestima), como físicos (habilidades básicas de autoprotección).
- Conocimiento y puesta en práctica de Protocolos de Seguridad básicos personal.

METODOLOGÍA

Activa y participativa, privilegiando los grupos de discusión y dinámicas para no solo impartir conocimientos teóricos, sino intervenir a través de la comunicación y reflexión conjunta.

Materiales y recursos: videos, textos, etc.

Evaluación: control de asistencia (mínimo 75%).

FORMADORAS/ES

D. NICOLÁS ALONSO LLORENTE

Encargado Departamento de la SGIP (Ministerio del Interior).
Formador autoprotección Rioja Salud (SERIS).
TPRL. Especialista en Psicología Aplicada.

DÑA. BEATRIZ ANGULO NALDA

Licenciada en Psicología.
Formación Rioja Salud (SERIS).

COORDINACIÓN

Vicerrectorado de Responsabilidad Social Corporativa.
Unidad de Igualdad e Inclusión.
Universidad de La Rioja.

INSCRIPCIÓN E INFORMACIÓN

El curso es gratuito; para poder asistir es necesario inscribirse a través del siguiente enlace hasta completar las plazas disponibles:

<http://bit.ly/FormAutoproteccionMujeres>

Se expedirá certificado acreditativo.
(Asistencia al 75% sesiones).