

## EMPOWERMENT SELF DEFENSE

neboli Sebevědomá  
sebeobrana pro každého

### Unikátní pojetí sebeobrany z Izraele nově v České republice



Na kurz bojových umění chodit nechcete, ale vlastní pocit bezpečí je pro Vás důležitý.  
Jak se ubránit jinak než roky a roky trénovat chvaty a kopy?

Máte pocit, že Vás ostatní neberou dost vážně? Setkali jste se s šikanou?  
Vašim potřebám nikdo nenaslouchá, nedokážete si uhájit vlastní zájmy?  
Naučte se efektivně komunikovat své potřeby a ochránit se proti agresorům!

**EMPOWERMENT SELF DEFENSE, volně přeloženo jako Sebevědomá sebeobrana, je komplexní pojetí rozšířené sebeobrany, založené na posílení schopností**

- **rozpoznat nebezpečí**
- **předcházet útoku**
- **v případě napadení být schopen se ubránit**

#### **Odkud ESD pochází a jaké jsou s ním zkušenosti?**

Metodika ESD vznikla v Izraeli a je rozvíjena po celém světě. V současné době je ESD součástí výuky na školách v Izraeli, USA či Kanadě. ESD je již etablována i na Slovensku. V zahraničí projekty ESD podporuje UN Women či švédská vláda.

#### **ESD se nabízí jako řešení aktuálních společenských problémů**

- Zvýšení bezpečnosti žen a starších občanů ve veřejném prostoru
- Prevence šikany v dětských kolektivech (školy, sportovní kluby, zájmové kroužky)
- Předcházení mobbingu a bossingu na pracovišti
- Prevence násilí v domácnostech či pečovatelských ústavech

#### **Lektorské zabezpečení**

V ČR je první certifikovanou lektorkou ESD Linda Štucbartová, která je rovněž zakladatelkou ESD Czechia. Členka Výkonné rady Česko-izraelské smíšené obchodní komory, lektorka, koučka, která se věnuje problematice leadershipu, komunikace a vyjednávání více než 20 let. Na konceptu ESD jí nejvíce zaujala praktičnost konceptu a využitelnost v praxi i pro ty, kteří nemají předchozí zkušenost s bojovými sporty.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

- ▶ Násilí a jeho dopady je možné v dnešní době považovat za nejrozšířenější zdraví ohrožující téma, protože každá 3. žena a každé 5. dítě se v průběhu života setká s nějakou formou násilí.
- ▶ Každý 6. chlapec a každý 10. muž se může stát objektem sexuálního násilí. Většina studií zároveň poukazuje na fakt, že násilí na chlapcích a mužích je stále málo oznamováno a prošetřováno.
- ▶ Násilí má různé formy, kromě fyzické také formy psychické, ekonomické, sociální či sexuální.
- ▶ 80% žen, které se aktivně brání, dokážou agresora odradit od útoku.
- ▶ 87% násilných činů pochází od osob nám známých.

### FORMA VÝUKY JE VARIABILNÍ DLE POTŘEB

**Intenzivní úvodní workshop**  
3 hodiny

**ESD trénink pro dospělé**  
2 x 1 den

**ESD trénink pro děti**  
8 x 1 hodina

**ESD trénink pro firmy**  
specifikace na míru

## 5 ZÁKLADNÍCH PRVKŮ ESD PŘÍSTUPU

**Mysli**  
**Zakřič**  
**Utíkej**  
**Bojuj**  
**Sdílej**

posiluj intuici, vnímej okolí, nauč se vnímat své hranice  
sděluj své pocity a potřeby, v případě nebezpečí efektivně přivolej pomoc  
vyhraný boj je takový, ke kterému nedošlo  
využívej slabých míst protivníka a silných míst vlastního těla  
nepříjemné zážitky si nenech pro sebe, vyhledej odbornou pomoc

Více se můžete dozvědět ve dnech 9.-10. října na Violence Prevention Education Conference, která bude probíhat on-line, [www.violencepreventioneducation.com](http://www.violencepreventioneducation.com)

Partnerem části věnující se aktivní sebeobraně je Martial Arts Academy a slovenská organizace ZA SEBA, vedená instruktorkou Biankou Urbanovskou.

Rozhovor Bianky Urbanovské pro Forbes Slovakia  
[www.forbes.sk/obtzovanie-na-ulici-ju-priviedlo-k-sebaobrane-utocnika-casto-odradi-aj-vasa-asertivita/](http://www.forbes.sk/obtzovanie-na-ulici-ju-priviedlo-k-sebaobrane-utocnika-casto-odradi-aj-vasa-asertivita/)

**Ukázkové hodiny budou probíhat v prostorách Siesta Labs v měsíci říjnu a listopadu 2021.**