

## KOLEJNA EDYCJA KURSÓW SAMOOBRONY DLA KOBIET

Data publikacji 12.10.2021

**Sosnowieccy policjanci przy wsparciu MOSiR Sosnowiec prowadzą kolejne kursy samoobrony dla przedstawicieli instytucji państwowych. Po pracownikach sosnowieckiego MOPS-u na macie stanęli kuratorzy sądowi. Oni również w codziennej pracy trafiają w miejsca niebezpieczne i mają kontakt z czasem agresywnymi podopiecznymi.**

Kursy obejmują zarówno zajęcia z psychologiem, dzięki czemu uczestnicy mogą nauczyć się prawidłowego reagowania w sytuacjach stresowych, właściwej oceny zagrożenia i radzenia sobie ze stresem, jak i zajęcia praktyczne, prowadzone na macie. Policjanci instruktorzy pokazują jak w prosty sposób zmniejszyć ryzyko zaistnienia niebezpiecznej sytuacji, a kiedy do niej dojdzie jak się w niej zachować, by ewentualnie odnieść jak najmniejsze obrażenia. Kulminacją kursu jest nauka radzenia sobie z napastnikiem. Kursy prowadzone wcześniej zarówno dla kobiet z terenu Sosnowca jak i dla przedstawicieli różnego rodzaju instytucji cieszą się niezmiennie tak dużym powodzeniem, że z całą pewnością doczekają kolejnych edycji.

