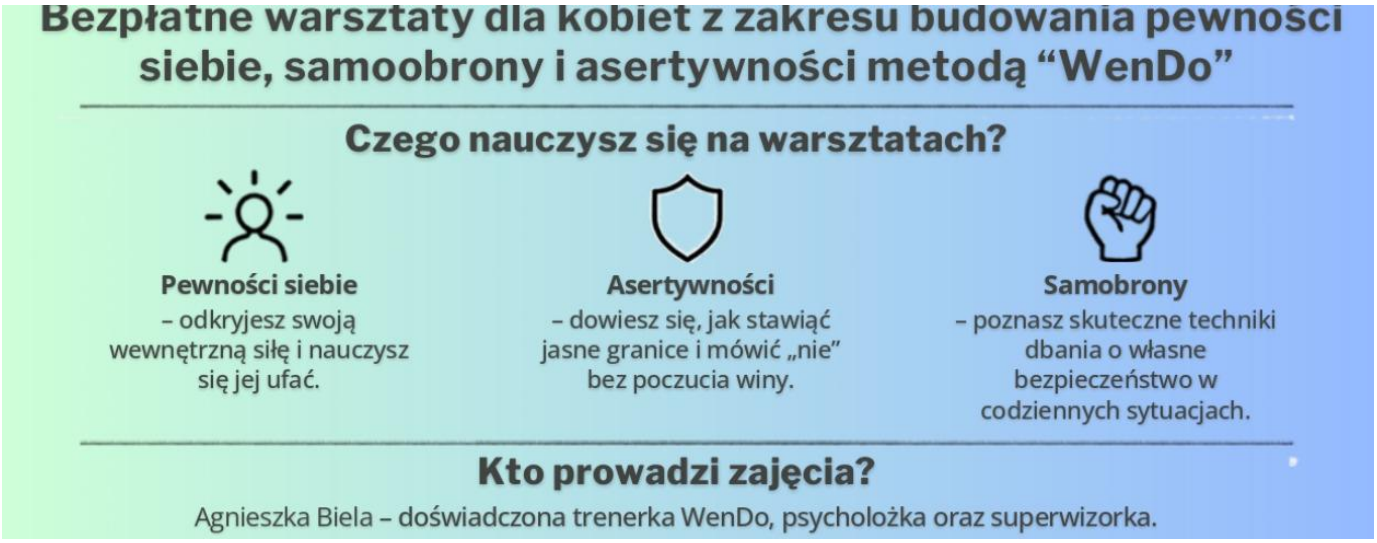
Warsztaty dla kobiet z zakresu budowania pewności siebie, samoobrony i asertywności metodą „WenDo” – ,,Lubliniecka Kampania Biała Wstążka edycja 2026”



Data wydarzenia
26-11-2026 09:00 - 27-11-2026 15:00
Miejsce
Miejski Dom Kultury w Lublińcu
Wstęp
bezpłatny
Kontakt z organizatorami
imprezy [at] mdk.lubliniec.pl
http://mdk.lubliniec.pl
Kategoria wydarzenia
Wydarzenia społeczne

Chcemy wspierać kobiety w budowaniu poczucia własnej wartości, sprawczości, pewności siebie oraz umiejętności stawiania granic i reagowania na sytuacje zagrożenia.

Zapraszamy pełnoletnie mieszkanki Lublińca na bezpłatne, dwudniowe warsztaty metodą WenDo, łączące pracę nad postawą, głosem i oddechem z prostymi, skutecznymi technikami samoobrony fizycznej.

WenDo uczy rozpoznawania momentów, w których nasze granice są naruszane, oraz reagowania na przemoc, manipulację czy agresję. To także okazja do odkrywania własnej siły i wzmacniania poczucia bezpieczeństwa.

Warsztaty poprowadzi Agnieszka Biela – doświadczona trenerka, psycholożka i superwizorka.

Szczegóły organizacyjne:

Kiedy: 26–27 listopada 2026 roku

Godziny: 9:00–15:00

Miejsce: Miejski Dom Kultury (MDK) w Lublińcu, sala baletowa

Zapisy: osobiście w siedzibie MOPS w Lublińcu, pokój nr 13, lub telefonicznie pod numerem 34 356 20 05 wew. 239

Termin zgłoszeń: do 24 listopada 2026 roku.

Ważne informacje:

- Udział w warsztatach jest bezpłatny.
- Liczba miejsc jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.
- Zapewniamy pełną dyskrecję i komfortowe warunki pracy w przyjaznej przestrzeni.
- Na uczestniczki będą czekać napoje i słodki poczęstunek.

Pozostałe wydarzenia

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF