
JUNTES SOM MÉS FORTES!

Taller d'autodefensa feminista per a noies

Posant el cos al centre, generarem un procés col·lectiu per qüestionar, desnaturalitzar i desestabilitzar els mandats de gènere i les violències masclistes, per produir reflexions i aprenentatges que travessin la nostra forma d'habitar el cos, les relacions i l'espai públic. Entenem **l'autodefensa feminista com una fórmula col·lectiva per generar empoderament per les noies**, aprendre a identificar violències, conèixer els drets i donar eines per poder exercir-los. Una altra manera de treballar l'empoderament de les dones i la igualtat de gènere, des de l'experiència corporal i vivencial.

OBJECTIUS

- Definir col·lectivament el concepte d'agressió en relació amb el sistema sexe-gènere.
- Aprendre a identificar i a defensar-se de les agressions masclistes.
- Connectar les vivències personals amb l'autodefensa feminista.
- Generar un procés d'empoderament col·lectiu.

CONTINGUTS

- El sistema sexe-gènere i els mandats de gènere.
- Identificació d'actituds masclistes: desigualtats en el tractament, discriminació en el repartiment de tasques, deslegitimació social, agressions sexistes i violències sexuals.
- Reconeixement del nostre cos com a eina d'autodefensa: veu, intuïció, ocupació de l'espai, seguretat, fortalesa, etc.
- Estratègies individuals i col·lectives per a l'autodefensa: escolta pròpia, autonomia i sororitat.

METODOLOGIA

- Es treballarà a partir d'exercicis de consciència corporal, jocs de *rol play*, dinàmiques de teatre imatge amb la intenció de crear un espai d'empoderament i de reflexió col·lectiva sobre les estratègies d'autodefensa per combatre les violències masclistes.

Persones destinatàries

Adaptarem els continguts del taller a les edats de les noies, es pot realitzar a partir de 13 anys.

Durada

2 hores

