

NO ESTÀS SOLA

Taller d'autodefensa i apoderament per a dones i identitats dissidents

Generem un espai d'apoderament col·lectiu per adquirir eines per plantar cara als mandats de gènere i les violències masclistes. A partir de la sororitat, l'acompanyament i la cura reflexionem sobre com el gènere travessa les nostres vivències i els nostres cossos. Utilitzem l'autodefensa feminista com una estratègia d'apoderament per conèixer i exercir els nostres drets.

OBJECTIUS

- Visibilitzar els mandats de gènere i les violències masclistes i com ens afecten en el nostre dia a dia.
- Afavorir una visió crítica cap als models tradicionals de feminitat.
- Aprendre a identificar i a plantar cara a les violències masclistes.
- Integrar eines per portar l'autodefensa feminista a la nostra quotidianitat.
- Generar un espai col·lectiu d'acompanyament i apoderament.

CONTINGUTS

- Sistema sexe - gènere i mandats de gènere.
- Rols i estereotips de gènere.
- Violències masclistes en totes les seves formes: visibles i invisibles.
- Identificació de situacions discriminatòries i de violències masclistes.
- Estratègies individuals i col·lectives d'autodefensa.

DURADA

2 hores