

SCHEMA CORSO

Corso DIFESA PERSONALE	
Competenze di fine corso	Essere in grado di difendersi da attacchi di malintenzionati e gestione della componente psico-emotiva legata all'aggressione
Requisiti d'accesso	n.a.
Sede	c/o CFP "G. Marconi" – via De Amicis 16, Concorezzo
Durata	24 ore
Frequenza	Mattutina oppure pomeridiana/serale
Moduli - Conoscenze	<ul style="list-style-type: none"> • Modulo 1 - Tecniche di Autodifesa: Impara come difenderti in diverse situazioni con tecniche pratiche ed efficaci. • Modulo 2 – Punti Vulnerabili e Anatomia Umana: Conosci i punti deboli del corpo umano e come utilizzarli a tuo vantaggio • Modulo 3 – Gestione dello Stress: Impara a mantenere la calma e gestire lo stress durante le situazioni di crisi con tecniche di respirazione e rilassamento • Modulo 4 – Valutazione del Rischio: Sviluppa la capacità di valutare le situazioni di rischio e di prevenire le minacce prima che diventino pericoli reali. • Modulo 5 – Supporto Psicologico: Acquisisci strumenti per gestire lo stress post-traumatico e fornire supporto psicologico in situazioni critiche.
Accertamenti finali	Simulazione pratica
Certificazione rilasciata	Attestato di partecipazione

Il corso avrà luogo al raggiungimento del numero minimo di 12 iscritti.

MOD 8203 rev. 00 del 12/09/2023



SEDE DIREZIONALE
 Agenzia Formazione Orientamento Lavoro Monza e Brianza
 Via Tre Venezie, 63 | 20821 Meda (MB) | afolmonzabrianza@pec.it

Data: 24.06.2024

CFP di riferimento: CFP "G. Marconi"
Pratica trattata da: Emanuela Lavezzi