

## SCHEDA CORSO

Corso <b>DIFESA PERSONALE</b>	
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 tel. 0395787173 – e-mail: cfp.marconi@afolmb.it
Durata	24 ore, 17-26 marzo 2025
Frequenza	Pomeridiana, nella fascia 14.00 alle 18.30
Moduli - Conoscenze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Modulo 1</u> - Tecniche di Autodifesa: Impara come difenderti in diverse situazioni con tecniche pratiche ed efficaci.</li> <li>• <u>Modulo 2</u> – Punti Vulnerabili e Anatomia Umana: Conosci i punti deboli del corpo umano e come utilizzarli a tuo vantaggio</li> <li>• <u>Modulo 3</u> – Gestione dello Stress: Impara a mantenere la calma e gestire lo stress durante le situazioni di crisi con tecniche di respirazione e rilassamento</li> <li>• <u>Modulo 4</u> – Valutazione del Rischio: Sviluppa la capacità di valutare le situazioni di rischio e di prevenire le minacce prima che diventino pericoli reali.</li> <li>• <u>Modulo 5</u> – Supporto Psicologico: Acquisisci strumenti per gestire lo stress post-traumatico e fornire supporto psicologico in situazioni critiche.</li> </ul>
Accertamenti finali	Simulazione pratica
Certificazione rilasciata	Attestato di partecipazione

Il corso avrà luogo al raggiungimento del numero minimo di 7 iscritti.

Data: 29.01.2025

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](mailto:afolmonzabrianza@pec.it)

