

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

CONTENIDOS

1. LA INTELIGENCIA VENCE A LA FUERZA.
2. PREVENCIÓN DE SITUACIONES VIOLENTAS.
3. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?.
4. ESTRÉS NEGATIVO Y POSITIVO.
5. BAJAR EL ESTRÉS PARA TOMAR CONTROL DE LA SITUACIÓN.
6. PREVISIÓN DE UN ATAQUE Y PREPARACIÓN FÍSICA Y MENTAL.
7. VALORACIÓN DE POSIBILIDADES.
8. MÉTODO O.D.A. DE PARA RESOLUCION DE CONFLICTOS.
9. BARRERAS PSICOLÓGICAS Y FÍSICAS.
10. LA DISTRACCIÓN O DESVÍO DE ATENCIÓN DEL AGRESOR.
11. TIPOS DE AGRESIONES.
12. GOLPEOS EFECTIVOS.
13. PUNTOS SENSIBLES.
14. UTILIZAR ELEMENTOS COTIDIANOS QUE PERMITAN ENFRENTAR Y SOLUCIONAR UN ATAQUE VIOLENTO.

EN