

Buts d'un cours d'autodéfense PALLAS

➤ **Confiance en soi**

- par une prise de conscience de sa propre valeur
- en étant capable de s'affirmer

➤ **Fixer des limites**

- par une affirmation claire de sa position (par exemple en sachant dire NON)

➤ **Autodéfense**

- Entraînement en cas d'agression physique

Contenus d'un cours d'autodéfense PALLAS

- Améliorer sa confiance en soi
- Améliorer sa perception de soi et des autres
- Prendre conscience et améliorer sa propre force et sa capacité à s'imposer
- Reconnaître ses peurs et apprendre à les utiliser
- Prendre ses sentiments au sérieux et reconnaître le plus tôt possible les situations dangereuses
- Imaginer et exercer des situations au moyen de jeux de rôles et de discussions
- Apprendre les techniques d'autodéfense les plus importantes et les plus efficaces
- Savoir évaluer sa propre force et l'utiliser au mieux
- Exercer des applications pratiques
- Améliorer sa réaction et sa concentration
- Affronter ses blocages et sa peur de frapper et initier un changement
- Se défendre avec les moyens du bord