

VareseNews

Torna il corso di difesa per commercianti

Pubblicato: Mercoledì 13 Maggio 2015



Confcommercio Ascom Varese ripropone una nuova edizione del corso di difesa per commercianti con la finalità di fornire un'adeguata formazione, psicologica e di tecniche di difesa, da mettere in pratica in caso di presenza di malintenzionati nel negozio o aggressione.

Tre le lezioni – il lunedì mattina, 25 maggio, 1 e 8 giugno – tenute da **Fabio Sozzani**, esperto in difesa personale, e **Sabrina Sozzani**, psicologa, basate sulla prevenzione, sull'analisi e sulla valutazione delle varie situazioni a rischio, sulla gestione dello stress, tecniche di controllo e, naturalmente, anche su tecniche di autodifesa (comprese tecniche di antistupro). Per tecniche di difesa si intendono tecniche semplici, immediate e, soprattutto, efficaci alla portata di tutti e da poter utilizzare anche in spazi molto ristretti quali ad esempio l'interno di un negozio o dietro il bancone di un bar.

Cosa promette il corso? Non certo l'invulnerabilità al cospetto di eventuali malviventi, quanto piuttosto un modello di reattività unita ad un indice di prevenzione e di analisi della situazione a rischio. Insomma, un percorso tecnico orientato a sviluppare una mentalità difensiva per sentirsi più sicuri, acquisendo alcune tecniche fisiche da eseguirsi in tempi rapidi, indipendentemente dalla struttura fisica, dall'età e dalla condizione di allenamento di ciascuna partecipante. A completamento delle lezioni pratiche la presenza della psicologa amplierà ed approfondirà aspetti legati alle emozioni e alla consapevolezza delle capacità.

Gli incontri si svolgeranno dalle 10,30 alle 14 in una palestra appositamente attrezzata dello Sporting Club in via Correnti 2 a Varese.

Per informazioni più dettagliate e per le iscrizioni, rivolgersi a: Ufficio Formazione Ascom Varese, tel. 0332342139 – Email: corsi@ascomva.it

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it