

Impara a difenderti conoscendo i tuoi limiti



- 🔥 **PREVENIRE.** *Gli studi sul fenomeno “violenza” hanno permesso di mettere in luce la parziale prevedibilità di alcune circostanze comportamentali della potenziale vittima che, se modificate, possono evitare molte situazioni a rischio.*
- 🔥 **CONOSCERE.** *La conoscenza del pericolo e delle tipologie di aggressione unita a quella di come affrontarle permettono di avere quelle informazioni utili per farti reagire nel migliore dei modi.*
- 🔥 **GESTIRE.** *In una situazione di pericolo, trovare la giusta soluzione, aiuta a risolverla con maggiori probabilità di riuscita.*
- 🔥 **MOTIVARE.** *“La motivazione è definita come un processo che avvia, guida e mantiene comportamenti mirati. Essa è l'espressione dei motivi che inducono un individuo a compiere o tendere verso una determinata azione.” La vittima, al pari del suo aggressore, deve raggiungere il proprio obiettivo per uscire dalla situazione di pericolo*

Questi sono solamente alcuni obiettivi che ci prefiggiamo di far raggiungere a coloro che partecipano ai nostri corsi di Difesa Personale.

**Il prossimo corso avrà inizio dalla metà di settembre 2022 ,
informati chiamando l'ASD Nuova OMA al numero 3402170847**

Facebook: Nuova OMA asd-Arti Marziali Trieste

