



AVON



TISKOVÁ ZPRÁVA

Ústí nad Labem 19. 3. 2025

MOJE HRANICE: MODERNÍ SEBEOBRA NA UJEP!

V okolním světě na nás číhá nebezpečí na každém rohu. Jak se mu bránit a efektivně předcházet násilí? Právě na tyto otázky odpoví workshop Moderní sebeobrany, který se uskuteční 19. března od 15:00 h na UJEP v MFC 2.28 pod vedením organizace Moderní sebeobrana. Účastníci si nejen osvojí užitečné obranné techniky, ale také se dozví, jak si nastavit vlastní hranice a jak si vyvinout sebevědomí užitečné do každodenního života!

Událost povede **Pavel Houdek**, který se k tématu dostal z vlastní zkušenosti – jako teenager čelil šikaně a hledal způsoby, jak se bránit. Namísto neúčinných chvatů z bojových sportů ho zajímalo, jak najít jistotu, zbavit se strachu a skutečně se ochránit. Tato motivace ho dovedla ke studiu kriminologie a trestního práva na UK a k získání lektorské kvalifikace v oblasti sebeobrany. Dnes předává své zkušenosti dalším prostřednictvím vlastního výukového systému a workshopů, které se zaměřují na praktickou a efektivní sebeobranu.

„Moderní sebeobrana není jen o fyzické obraně, ale také o tom, poznat mýty a stereotypy, které z nás dělají vhodnou obětí, o budování sebevědomí a ochraně osobních hranic v běžných situacích a o tom naučit se, jak bránit nejen sebe, ale i druhé,“ uvádí organizace na svém webu v souvislosti s akcí, ale i v knize, která poslouží jako tematický dárek během organizovaného workshopu.

Akce se koná zdarma díky podpoře projektu Avon, který se v rámci iniciativy OSN „16 dní aktivismu“ věnuje prevenci genderově podmíněného násilí. Kampaň upozorňuje na násilí páchané na ženách a dívkách, které je jedním z nejrozšířenějších porušování lidských práv na světě. UJEP se tímto krokem připojuje k mezinárodnímu úsilí o změnu a podporuje bezpečnější prostředí nejen pro své studenty, ale i regionální komunitu, které jsou dveře workshopu široce otevřené.

Zprostředkovatelkou workshopu na univerzitě je ombudsmanka UJEP **Mgr. Lucie Tesařová**, která usiluje o rozvíjení bezpečného a vstřícného univerzitního prostředí. „Věřím, že tato akce pomůže účastníkům získat odvahu nastavovat si vlastní hranice, upozorní na nepřijatelnost násilí v akademické obci a poskytne praktické dovednosti pro krizové situace,“ dodává k workshopu Lucie Tesařová.

Fotografie k volnému užití: Pavel Houdek; autor Daniel Augustin; archiv UJEP

Příloha: Plakát

Kontakt: Světlana Truhlářová, vice@esn-usti.cz, 725 537 224

Mgr. Jana Kasaničová, tisková mluvčí

#MyJsmeUJEP

#PribehUJEP

#UniverzitaSeveru

#NaSever

Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem
Pasteurova 1, 400 96 Ústí nad Labem
tel: +420 475 286 117
E-mail: jana.kasanicova@ujep.cz
web: www.ujep.cz
UJEP – TADY SE NAJDEŠ