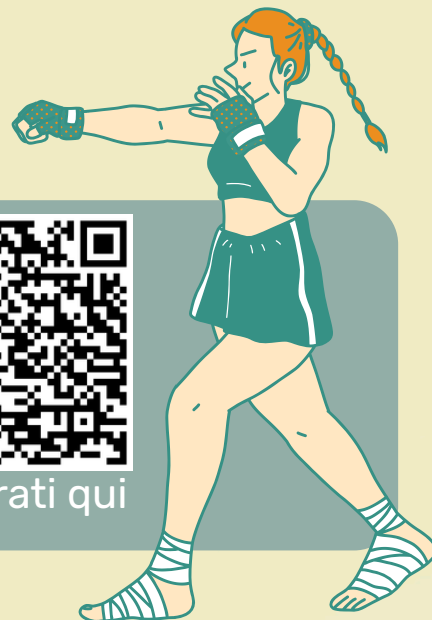




DGR n. 588 del 29/05/2025 – 50&50, Progetto 4363-0001-588-2025 - Decreto di approvazione  
DDR N. 646 del 29/09/2025 - Lavoro & Società Scarl Capofila di progetto

Workshop gratuito

# Autodifesa Ironica



14 marzo 2026  
dalle 09:00 alle 13:00

Sala Bodenheim  
via Antonio Segni 2, 37123 Grezzana



Registrati qui

## IL WORKSHOP:

Il workshop "Autodifesa Ironica", format di **Camilla Speriani**, è un'esperienza liberatoria, personale e collettiva, per riconoscere pregiudizi e tabù, imparare ad **avere la battuta pronta** e osare l'inaspettato nel lavoro e nella vita. Nel workshop, attraverso l'uso dell'ironia, si riscoprono **leggerezza, audacia, e libertà**, si **impara a ridere** ma anche a **difendersi, negoziare, confliggere**, creare nuovi spazi sicuri per sé e le altre persone.

Il workshop si configura come un intervento di prevenzione e abilitazione, volto a potenziare la fiducia in sé, strumenti essenziali per la partecipazione attiva al mercato del lavoro e alla società, contribuendo a una cultura della parità e del rispetto reciproco.

L'esperienza promuove l'**empowerment femminile** rafforzando le competenze di comunicazione, **autodifesa verbale** e **gestione dei conflitti**, utili in contesti lavorativi e relazionali complessi. Favorisce inoltre ambienti inclusivi e sicuri attraverso il lavoro di gruppo e la valorizzazione della diversità. Infine, sostiene l'equilibrio tra vita professionale e privata, migliorando benessere e resilienza nelle sfide quotidiane.

Workshop rivolto alle **donne**  
(massimo 20 partecipanti)

## PER INFORMAZIONI

Elena Scandola: 045/563081  
scandola@lavoroesocieta.com

autodifesa  
**IRONICA**

