

Giornata Internazionale della Donna: Autodifesa e consapevolezza contro la violenza

Ogni 8 marzo, in tutto il mondo si celebra la Giornata Internazionale della Donna, un'occasione per riflettere sui successi delle donne in politica, economia, nella cultura e nella società, e per sensibilizzare sull'importanza di combattere la disuguaglianza di genere. Presso la ZKB Trieste Gorizia, da diversi anni onoriamo questa giornata ringraziando le nostre collaboratrici per il loro prezioso contributo. Quest'anno, abbiamo deciso di festeggiare in modo un po' diverso, organizzando un corso di autodifesa per le nostre collaboratrici e un incontro sul tema della violenza di genere, aperto a tutti i dipendenti.

Purtroppo, la violenza contro le donne continua ad essere un tema molto attuale e siamo sempre più spesso testimoni di casi in cui le donne subiscono violenza fisica o psicologica, sia in ambito domestico che sul luogo di lavoro o per strada. Questo ci ha spinti a promuovere una maggiore consapevolezza sia a livello personale che sociale.

Il corso di autodifesa si è svolto presso il Centro Sportivo Zarja a Basovizza, sotto la guida di **Carnem Natural**, istruttrice di arti marziali. Durante il corso, le partecipanti hanno appreso le tecniche base di autodifesa, che comprendono sia strategie per evitare situazioni rischiose sia tecniche di difesa fisica nel caso ci si trovi in pericolo. "L'autodifesa non riguarda solo le tecniche con cui possiamo difenderci, ma riguarda anche l'acquisizione di fiducia in sé stesse e una maggiore consapevolezza, che in situazioni di pericolo possono fare la differenza. Già con il nostro linguaggio del corpo possiamo scongiurare una possibile aggressione", ha dichiarato l'istruttrice.

Oltre al corso di autodifesa, abbiamo organizzato un incontro sul tema della violenza di genere rivolta a tutti i dipendenti. La psicologa e psicoterapeuta **Roberta Sulčič** ha prima presentato le differenze tra uomini e donne, per poi parlare di stereotipi fino ad arrivare ai diversi tipi di violenza: fisica, emotiva, economica, sessuale, violenza tramite l'uso di cellulari e internet e lo stalking. È stato posto l'accento anche su cosa fare in caso di violenza e i vari modi per cercare aiuto.

In occasione del 8. marzo la ZKB TS GO ha inoltre donato 2.000 euro a due associazioni che si occupano di donne vittime di violenza, scelte dalle dipendenti, ovvero 1.000 euro all'associazione GOAP di Trieste e 1.000 euro all'associazione SOS Rosa di Gorizia.

"Il progetto è stato ben accolto dai nostri dipendenti. Quest'anno, la celebrazione della Giornata Internazionale della Donna è stata un'occasione per imparare e riflettere su tematiche importanti che riguardano principalmente le donne, ma non solo. Essere donna oggi non è facile, così come non lo è stato nel passato. Ma oggi abbiamo la possibilità di scegliere, di dire no e seguire i nostri

sentimenti, desideri e bisogni, di essere indipendenti sotto tutti gli aspetti. Tuttavia, dobbiamo fare ancora molti sforzi, la parità di genere è ancora un traguardo lontano. Dalle statistiche pubblicate in questi giorni, emerge che nel 2022 44.669 madri in Italia hanno abbandonato il posto di lavoro per occuparsi dei figli e della famiglia. Inoltre, il 49% delle donne è in un rapporto di lavoro precario, rispetto al 26% degli uomini. Solo il 4% delle donne occupa posizioni di leadership e, nonostante il loro livello di istruzione più elevato, i redditi femminili rimangono in media inferiori del 13% rispetto a quelli maschili. Tutte queste disuguaglianze dovranno essere risolte con il tempo. La consapevolezza è il primo passo, poiché la responsabilità del cambiamento è di tutti e tutte noi", ha dichiarato Emanuela Bratos, direttrice della ZKB TS GO, e la prima donna nella storia della banca a ricoprire questa carica.

Opicina, 15/03/2024