

Talleres de la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Alcalá de Henares para la convivencia en igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. *Para ti, para tod@s.*

	TALLERES	HORAS	DÍA	HORARIO
DESARROLLO PERSONAL PARA MUJERES	Autocuidado de las emociones	24	L	10:00 a 12:00
		24	J	15:00 a 16:30
		24	J	18:00 a 20:00
	Recetas para una vida personal	16	J	10:00 a 12:00
		16	M	18:00 a 20:00
	Soledad en clave positiva	16	L	18:00 a 20:00
	Sexualidad y menopausia	7.5	L o M	17:00 a 18:30
	Afrontando el duelo	15	M	16:30 a 19:00
	Vínculos amorosos y buen trato	20	J	9:30 a 11:30
20		M	18:30 a 20:30	
Empodérate, conoce tus derechos	15	X	10:30 a 13:00	
ESPACIOS CREATIVOS	EmocionArte	14	X	10:00 a 12:00
	Sábados en movimiento	Segundo y cuarto sábados del mes		10:00 a 13:00
BRECHA DIGITAL DE GÉNERO	Informática 1	40	M y J	9:15 a 11:15
	Informática 2	40	M y J	11:45 a 13:40
	Uso básico de móvil	25	X	9:30 a 11:30
DESARROLLO PERSONAL PARA HOMBRES	Construyendo relaciones de pareja sanas	20	X	18:30 a 20:30
	Grupo de padres cuidadores	Último miércoles del mes		18:30 a 20:30
	Paternidad corresponsable	Un miércoles al mes		18:30 a 20:30
PARA TODOS	Fotografía con otra mirada	16	M	18:00 a 20:00
	RRSS y gestiones online	16	M	10:00 a 12:00
		16	L	18:00 a 20:00
	(Co)educar en las RRSS	10	L	10:00 a 12:00
		10	X	18:00 a 20:00
TERTULIAS CULTURALES	Pensamiento feminista	Primer y tercer jueves del mes		17:00 a 19:00
	Aula abierta	Cuarto jueves del mes		18:00 a 20:00

Estos talleres forman parte de las acciones incluidas en el Plan Estratégico Municipal para la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres 2018-30.



### TALLERES DE IGUALDAD

Talleres presenciales impartidos en aulas situadas en diferentes espacios del municipio. (Los espacios y horarios pueden sufrir variaciones según necesidades del servicio)

### INSCRIPCIONES

del 14 al 25 de septiembre de 2022  
Formulario de inscripción on-line disponible en:  
[www.talleresigualdadcalca.es](http://www.talleresigualdadcalca.es)



### INFORMACIÓN

Concejalía de Igualdad.  
Centro Asesor de la Mujer  
C/ Siete Esquinas, 2  
Telf.: 91 877 17 20  
[asesoriamujer@ayto-alcaladehenares.es](mailto:asesoriamujer@ayto-alcaladehenares.es)

# TALLERES DE IGUALDAD

SEPTIEMBRE 2022



*para ti, para tod@s.*

## TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL PARA MUJERES

### ▶ AUTOCUIDADO DE LAS EMOCIONES

Desarrolla tu autocuidado a través del conocimiento de las emociones. Comprende cómo te sientes y aprende a escucharte para resolver malestares emocionales, afrontar conflictos asertivamente y sentirte bien.

Lunes de 10:00h. a 12:00h. 12 sesiones de 2 horas (24h.)

Jueves de 15:00h. a 16:30h. 16 sesiones de 1,5 horas (24h.)

Jueves de 18:00h. a 20:00h. 12 sesiones de 2 horas (24h.)

### ▶ RECETAS PARA UNA VIDA PERSONAL

Entenderás y visibilizarás las barreras que impiden crear un espacio propio y aprenderás a desarrollar tu vida cotidiana sin condicionamientos por el hecho de ser mujer.

Duración: 8 sesiones de 2 horas (16h.)

Jueves de 10:00h. a 12:00h.

Martes de 18:00h. a 20:00h.

### ▶ SOLEDAD EN CLAVE POSITIVA

No saber estar sola nos limita en muchas ocasiones y limita nuestras decisiones. El taller ofrece la posibilidad de entender la importancia de escucharnos (en soledad) y desmitificar el miedo a estar solas.

Duración: 8 sesiones de 2 horas (16h.)

Lunes de 18:00h. a 20:00h.

### ▶ SEXUALIDAD Y MENOPAUSIA

Conocer nuestra sexualidad y vivirla es imprescindible para un desarrollo personal sano. La sexualidad es vital en todas las etapas. Este taller plantea resolver dudas, desterrar tabúes y/o confusiones respecto a la sexualidad en general y a la propia sexualidad según el momento vital.

Duración: 5 sesiones de 1,5 horas (7,5h.)

Lunes o martes de 16:00h. a 17:30h.

### ▶ AFRONTANDO EL DUELO

Ofrecer herramientas y alternativas desde la inteligencia emocional para elaborar el duelo por la pérdida de personas, proyectos, empleos, etc., atendiendo al hecho de ser mujer.

Duración: 6 sesiones de 2,5 horas (15h.)

Martes de 16:30h. a 19:00h.

### ▶ VÍNCULOS AMOROSOS Y BUEN TRATO

Promover las relaciones de buen trato mutuo y de buen trato contigo misma. Este taller te facilitará reflexionar sobre cómo estableces tus vínculos amorosos y tu convivencia en pareja.

Duración: 10 sesiones de 2 horas (20h.)

Jueves de 9:30h. a 11:30h.

Martes de 18:30h. a 20:30h.

### ▶ EMPODÉRATE, CONOCE TUS DERECHOS

Amplía tu información jurídica sobre los derechos que te amparan, tanto en el ámbito familiar como en el laboral. Estar informada facilita que nuestras decisiones sean más adecuadas.

Duración: 6 sesiones de 2,30 horas (15h.)

Miércoles de 10:30h. a 13:00h.

## ESPACIOS CREATIVOS

### ▶ EMOCIONARTE

A través de la aplicación de técnicas plásticas y artísticas se abre un universo para expresar las emociones, entenderlas y transformarlas. Aprende a expresarte a través de estas actividades.

Duración: 7 sesiones de 2 horas (14h.)

Miércoles de 10:00h a 12:00h.

### ▶ SÁBADOS EN MOVIMIENTO

El taller utiliza el movimiento, el teatro y la expresión artística para aprender a relajarse, respirar, expresar y conectar con nuestro cuerpo. Abre un canal de comunicación creativo contigo misma.

Sábados 2º y 4º del mes de 10:00h. a 13:00h.

## BRECHA DIGITAL DE GÉNERO

### ▶ INFORMÁTICA NIVEL 1

Nociones básicas de informática para aquellas mujeres que quieran iniciarse en el mundo de las tecnologías. Descubrirás que manejar un ordenador es más fácil y divertido de lo que pensabas. Dirigido solo a mujeres.

Duración: 20 sesiones de 2 horas (40h.)

Martes y jueves de 9:15h. a 11:15h.

### ▶ INFORMÁTICA NIVEL 2

Contenidos más avanzados de informática para aquellas mujeres que ya tengan conocimientos y uso de las tecnologías digitales. Recordarás conocimientos sobre Internet, correo electrónico, Google Drive; paquete de Microsoft Office. Dirigido solo a mujeres.

Duración: 20 sesiones de 2 horas (40h.)

Martes y jueves de 11:45h. a 13:45h.

### ▶ USO BÁSICO DEL MÓVIL

Te enseñamos a sacarle más partido al teléfono inteligente. Resolveremos dudas y venceremos miedos para su uso diario. Aprenderemos trucos y formas sencillas para que el teléfono sea más amigable. Se utilizarán los teléfonos personales. Dirigido solo a mujeres.

Duración: 13 sesiones de 2 horas (25h.)

Miércoles de 9:30h. a 11:30h.

## TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL PARA HOMBRES

### ▶ CONSTRUYENDO RELACIONES DE PAREJA SANAS

Hombres con inquietud de afrontar la relación de buen trato con la necesidad de afrontar saludablemente las crisis.

Duración: 10 sesiones de 2 horas (20h.)

Miércoles de 18:30h. a 20:30h.

### ▶ GRUPO DE PADRES CUIDADORES

Grupo de crianza para hombres que desean reflexionar y compartir con otros padres sobre los estilos y valores educativos, la corresponsabilidad en los cuidados, la conciliación laboral y familiar, la relación de pareja, la gestión emocional sana de los conflictos y cualquier otro tema que el grupo proponga.

Encuentros mensuales.

Último miércoles de mes, de 18:30h. a 20:30h.

### ▶ PATERNIDAD CORRESPONSABLE

Dirigidos a futuros padres que participan en los "talleres de preparación para el nacimiento y la crianza" organizados por las matronas en los Centros de Salud. Son un complemento a estos para dar espacio a las inquietudes y necesidades propias

de los padres y facilitar el acompañamiento en el embarazo, parto y lactancia de la madre.

Duración: 3 sesiones de 2 horas (6h.)

Miércoles de 18:30h. a 20:30h

## TALLERES PARA TOD@S

### ▶ FOTOGRAFÍA CON OTRA MIRADA

Adquiere conocimientos fotográficos y reflexiona sobre el poder comunicador de la imagen. Aprende a expresar a través de la fotografía miradas de igualdad. Es necesario tener cámara fotográfica digital.

Duración: 8 sesiones de 2 horas (16h.)

Martes de 18:00h. a 20:00h.

### ▶ RRSS Y GESTIONES ONLINE

Conoce las herramientas y pautas para un uso inteligente de las TIC: uso de las aplicaciones, búsquedas por Internet, tramitación on-line, las redes sociales, etc. Es necesario un conocimiento medio en el manejo del móvil, uso de las RRSS, Internet, etc.

Duración: 8 sesiones de 2 horas (16h.)

Martes de 10:00h. a 12:00h.

Lunes de 18:00h. a 20:00h.

\*Actividad cofinanciada al 50% por el Fondo Social Europeo y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1 -Fomento del empleo sostenible y de calidad y de la movilidad laboral-Prioridad de Inversión 8. 4- La Igualdad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos, incluidos el acceso al empleo, la progresión en la carrera profesional, la conciliación de la vida personal y laboral; remuneración igual trabajo igual valor- de la Comunidad de Madrid.

### ▶ (CO)EDUCAR EN LAS RRSS

Educa en el uso positivo de las RRSS desde la perspectiva de género. Conoce sus peligros, pero también sus beneficios, y adquiere herramientas para orientar a tus hijas/os.

Duración: 5 sesiones de 2 horas. (10h.)

Lunes de 10:00h. a 12:00h.

Miércoles de 18:00h. a 20:00h.

## TERTULIAS CULTURALES

### ▶ PENSAMIENTO FEMINISTA

Espacio de reflexión compartido para conocer la teoría feminista y aportar iniciativas para avanzar hacia la efectividad de los derechos humanos para todas y todos.

Jueves 1º y 3º de mes de 17:00h. a 19:00h.

### ▶ AULA ABIERTA

Conferencias de especialistas para la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. (En colaboración con la Universidad de Alcalá).

Jueves 4º de mes de 18:00h. a 20:00h.

TALLERES DE IGUALDAD  
para ti, para tod@s.  
SEPTIEMBRE 2022