

Talleres de la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Alcalá de Henares.

Septiembre- diciembre 2024

Practica el cambio

| ÁREAS | TALLERES | HORAS | DÍA | HORARIO |
|--|---|-------------|--------|---------|
| DESARROLLO PERSONAL PARA MUJERES | Autocuidado de las emociones | 24 | L | MAÑANA |
| | | 24 | J | TARDE |
| | Mujer, pareja y buen trato | 20 | J | MAÑANA |
| | | 20 | M | TARDE |
| | *Mindfulness para la gestión del tiempo | 20 | L | MAÑANA |
| | | 20 | L | TARDE |
| | Menopausia, sexualidad y salud | 12 | X | MAÑANA |
| | | 12 | M | TARDE |
| | Soledad en clave positiva | 16 | L | TARDE |
| | Conoce tus derechos | 20 | X | MAÑANA |
| El ABC del Derecho Penal | 12 | M | TARDE | |
| DESARROLLO PERSONAL PARA HOMBRES | Hombre y pareja en tiempo de cambios | 12 | X | TARDE |
| | Grupo de padres cuidadores | 8 | X | TARDE |
| | Paternidad corresponsable | 6 | L | TARDE |
| MUJER Y CREATIVIDAD PARA MUJERES | Emocionario | 16 | M | MAÑANA |
| | IMPULSADAS: expresión corporal | 16 | S | MAÑANA |
| | TEATRO I+I: Improvisación e Igualdad | 16 | S | MAÑANA |
| ACTIVIDADES Y TIEMPO PARA COMPARTIR PARA MUJERES y HOMBRES | Risoterapia | 16 | X | MAÑANA |
| | | 16 | J | TARDE |
| | Coaching creativo | 16 | M | MAÑANA |
| | Gestiones con la Administración | 12 | X | MAÑANA |
| DESARROLLO DIGITAL PARA MUJERES | Conoce tu ordenador | 30 | M y J | MAÑANA |
| | Ofimática para principiantes | 20 | M y J | MAÑANA |
| | Domina Word, Windows y la Nube | 26 | M y J | MAÑANA |
| | Domina Excel y Power Point | 24 | M y J | MAÑANA |
| | Conoce tu móvil | 12 | X | MAÑANA |
| Comunicate y opera con tu móvil | 18 | X | MAÑANA | |
| * DESARROLLO PROFESIONAL PARA MUJERES | Mi proyecto para encontrar empleo | 20 | L | MAÑANA |
| | | 20 | L | TARDE |
| | Aula TIC para la búsqueda de empleo | 20 | L y V | MAÑANA |
| | Reconoce tu talento | 10 | L | TARDE |
| Fomento del espíritu emprendedor | 20 | M | MAÑANA | |
| ESPACIO DE IGUALDAD PARA MUJERES y HOMBRES | Aula abierta | Una vez/mes | J | TARDE |
| | Protagonistas: Tertulias para la igualdad | Una vez/mes | J | TARDE |

Estos talleres forman parte de las acciones incluidas en el Plan Estratégico Municipal para la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres 2018-30. Actividades financiadas con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia de contra las Mujeres.

*Actividad cofinanciada al 40% por el Fondo Social Plus (FSE+) por el Programa Operativo 2021-2027 de la Comunidad de Madrid en el marco del Convenio de colaboración para realización de actuaciones contra la violencia de género y para la promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

A ALCALÁ DE HENARES
AYUNTAMIENTO



Fondos Europeos

Depósito Legal: M-201157-2024

TALLERES PARA LA IGUALDAD

Practica el cambio

Septiembre 2024

Todos los talleres son presenciales y se imparten en aulas municipales. Los horarios de los talleres y a quién van dirigidos, se encuentran en la tabla resumen de este folleto. Tanto los espacios como los horarios pueden sufrir variaciones según necesidades del servicio.

INSCRIPCIONES

Del 12 al 19 de septiembre de 2024

A partir del 20 de septiembre sólo se recogerán solicitudes para los talleres con plazas libres.

Formulario de inscripción on-line disponible en:



INFORMACIÓN

Concejalía de Igualdad

Centro Asesor de la Mujer C/ Siete Esquinas, 2

Tel.: 91 877 17 20

asesoriamujer@ayto-alcaladehenares.es

- DESARROLLO PERSONAL PARA MUJERES Y HOMBRES
- DESARROLLO PROFESIONAL - DESARROLLO DIGITAL
- CREATIVIDAD - ACTIVIDADES Y TIEMPO PARA COMPARTIR
- ESPACIO DE IGUALDAD

Concejalía de Igualdad



A ALCALÁ DE HENARES
AYUNTAMIENTO

www.ayto-alcaladehenares.es

DESARROLLO PERSONAL PARA MUJERES

AUTOCUIDADO DE LAS EMOCIONES

Aprende a cuidarte y a conocer tus emociones. Comprende cómo te sientes y aprende a escucharte para resolver malestares, afrontar conflictos y sentirte bien.

MUJER, PAREJA Y BUENTRATO

Promueve las relaciones de buentrato mutuo y de buentrato contigo misma. Este taller te facilitará reflexionar sobre cómo estableces tus vínculos amorosos, tu convivencia en pareja y cómo afrontar las crisis.

*MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL TIEMPO

Aprende a distribuir el tiempo para el trabajo, para la familia y la participación social. En el taller aprenderemos nuevos marcos, conocimientos y habilidades para enfocarnos en lo realmente importante en cada momento.

MENOPAUSIA SEXUALIDAD Y SALUD

La menopausia es una etapa de transición en la vida de las mujeres en la que podemos experimentar cambios que pueden afectar a la salud sexual. Este taller plantea resolver dudas, desterrar tabúes y/o confusiones respecto a la menopausia y la salud sexual en esta etapa.

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.

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.

EL ABC DEL DERECHO PENAL

Preferentemente para mujeres víctimas de violencia de género.

En la sociedad actual, adquirir nociones de derecho penal y estar informadas puede ser de gran utilidad en el proceso de toma de decisiones.

DESARROLLO PERSONAL PARA HOMBRES

HOMBRE Y PAREJA EN TIEMPOS DE CAMBIO

Hombres con inquietud de afianzar la relación de buen trato en la pareja y/o con la necesidad de afrontar saludablemente las crisis.

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, la relación de pareja, etc.

PATERNIDAD CORRESPONSABLE

Dirigidos a futuros padres que participan en los “talleres de preparación para el nacimiento y la crianza”. Son un complemento a estos para dar espacio a las inquietudes y necesidades propias de los padres y facilitar el acompañamiento de la madre en el embarazo, parto y lactancia.

MUJER Y CREATIVIDAD

EMOCIONARIO

Realiza y encuaderna un diario creativo sobre ti (experiencias de vida, sentimientos, pensamientos, ideas...) que te sirva para escucharte. Aprenderemos técnicas de encuadernación y poder expresarnos desde la escritura.

IMPULSADAS: Expresión corporal

La expresión corporal nos ayuda a conocernos y cuidarnos. Mediante juegos, dinámicas y mucho movimiento, trabajaremos la expresión corporal y emociones.

TEATRO I+I: Improvisación e Igualdad

Este taller introduce a las participantes en el mundo de la improvisación teatral, enfrentándose a situaciones inesperadas, fantásticas y emocionantes en las que tendrán que utilizar su ingenio e imaginación.

ACTIVIDADES Y TIEMPO PARA COMPARTIR

RISOTERAPIA

Aprende a utilizar la risa para relajarte, poder trabajar la presión y abordar el estrés del día a día favoreciendo tu autocuidado.

COACHING CREATIVO

Aprende a gestionar las emociones y canalizarlas a través de actividades artístico plásticas. Este taller ayuda a detectar nuestras emociones, comprenderlas, elaborarlas y expresarlas.

GESTIONES CON LA ADMINISTRACIÓN

Aprende herramientas y pautas para un uso de las tecnologías de forma autónoma de cara hacer gestiones con la Administración.

DESARROLLO DIGITAL

CONOCE TU ORDENADOR

(Nivel1 informática básica)
Nociones básicas de informática para aquellas mujeres que quieran iniciarse en el mundo de las tecnologías. Descubrirás el funcionamiento de los elementos básicos del ordenador en general y de sus dispositivos asociados.

OFIMÁTICA PARA PRINCIPIANTES

(Nivel2 informática básica)
Aprenderás a manejar las principales aplicaciones que vienen con Windows: texto, notas, fotos, archivos, web, herramientas, antivirus, etc. También descubrirás la forma básica de utilizar el correo electrónico.

DOMINA WINDOWS, LA NUBE Y WORD

(Nivel1 informática avanzada)
Contenidos más avanzados de informática para aquellas mujeres que ya tengan conocimientos y uso de las tecnologías digitales. Perfecciona el uso de Windows, almacenamiento en la nube y Word.

DOMINA EXCEL Y POWER POINT

(Nivel2 informática avanzada)
Contenidos más avanzados de informática para aquellas mujeres que ya tengan conocimientos y uso de las tecnologías digitales. Perfecciona el uso de Excel y Powerpoint.

CONOCE TU MÓVIL

(Nivel1 Móvil)
Te enseñamos el uso básico del teléfono: configuración, agenda, llamadas de teléfono. Aprenderemos trucos y formas sencillas para que el teléfono sea más amigable.

COMUNÍCATE Y OPERA CON TU MÓVIL

(Nivel2 Móvil)
Te enseñamos a sacarle más partido al teléfono. Aprenderemos a utilizar WhatsApp, buscadores, correo electrónico y operar desde tu teléfono.

*DESARROLLO PROFESIONAL

MI PROYECTO PARA ENCONTRAR EMPLEO

Mujeres desempleadas
Espacio de entrenamiento de las habilidades personales requeridas para afrontar con éxito la inserción laboral, la permanencia en el puesto de trabajo y la promoción profesional.

AULA TIC PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Mujeres desempleadas
Si necesitas apoyo para cualquier gestión a través del ordenador y online, en este taller encontrarás acompañamiento individual y sesiones grupales para presentar tu candidatura a un puesto de

trabajo: preparar, imprimir o enviar por email tu CV, acceso a redes sociales, búsqueda e inscripción en plataformas.

RECONOCE TU TALENTO

Mujeres trabajadoras
Espacio que favorece la reflexión, profundizando en herramientas esenciales que favorecen el liderazgo de las mujeres en el entorno laboral. Haremos seminarios sobre comunicación que empodera y cómo prevenir y resolver conflictos potenciando el talento.

FOMENTO DEL ESPÍRITU EMPRENDEDOR

Mujeres emprendedoras
Formación técnica y de habilidades para el emprendimiento con contenidos orientados a mejorar las competencias de las mujeres emprendedoras/empresarias.

ESPACIO DE IGUALDAD

PROTAGONISTAS: Tertulias para la Igualdad

Espacio donde se visibilizarán figuras actuales que aportan a la igualdad de oportunidades. Nos acompañarán personas del mundo de las artes, el movimiento asociativo, la cotidianidad, la política, etc. para poder compartir y debatir.

AULA ABIERTA

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