

## 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
	Menopausia, sexualidad y salud	12	J	MAÑANA
		12	L	TARDE
	Soledad en clave positiva	20	L	TARDE
	Afrontando el Duelo	12	X	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	16	X	TARDE
	Grupo de padres cuidadores	8	X	TARDE
	Paternidad y acompañamiento	6	L	TARDE
MUJER Y CREATIVIDAD PARA MUJERES	IMPULSADAS: expresión corporal	15	S	MAÑANA
	TEATRO I+I: Improvisación e Igualdad	15	S	MAÑANA
ACTIVIDADES Y TIEMPO PARA COMPARTIR PARA MUJERES y HOMBRES	Risoterapia	16	J	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	Mindfulness para la gestión del tiempo	20	L	MAÑANA
		20	L	TARDE
	Aula para la búsqueda de empleo	36	L	MAÑANA
	Reconoce tu talento	14	L	TARDE
Fomento del espíritu emprendedor	20	M	MAÑANA	
ESPACIO DE IGUALDAD PARA MUJERES y HOMBRES	Aula abierta	Una vez/mes	J	TARDE
	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 2018-2030.

Actividades con cargo a los fondos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la ejecución del Pacto de Estado en materia de violencia de género.

\* Actividades cofinanciadas 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.

# TALLERES PARA LA IGUALDAD

Practica el cambio

Enero 2025

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 20 al 26 de enero de 2025

A partir del 25 de enero solo 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  
Telf.: 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

## DESARROLLO PERSONAL PARA MUJERES

### AUTOCUIDADO DE LAS EMOCIONES

Aprender 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 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, tu convivencia en pareja y cómo afrontar las crisis.

### 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.

### MENOPAUSIA, SEXUALIDAD Y SALUD

Resolver dudas, desterrar tabúes y/o confusiones respecto a la menopausia y la salud sexual. Entiende los cambios de tu cuerpo y su sexualidad.

### SOLEDAD EN CLAVE POSITIVA

Entender la importancia de escucharnos (en soledad) y desmitificar el miedo a estar solas. Aprende a disfrutar de tu Espacio Propio de Soledad.

### CONOCE TUS DERECHOS

Ampliar 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 V.G.

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

## DESARROLLO PERSONAL PARA HOMBRES

### HOMBRE Y PAREJA EN TIEMPOS DE CAMBIO

Afianzar la relación de buen trato en la pareja y afrontar saludablemente las crisis.

### GRUPO DE PADRES CUIDADORES

Reflexionar y compartir con otros padres, sobre los estilos y valores educativos, la corresponsabilidad en los cuidados, la conciliación laboral y familiar o la relación de pareja, la gestión emocional sana de los conflictos.

### PATERNIDAD Y ACOMPAÑAMIENTO

Dar espacio a las inquietudes y necesidades propias de los padres y facilitar el acompañamiento a la madre en el embarazo, parto y lactancia. 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 como complemento a estos.

## MUJER Y CREATIVIDAD

### IMPULSADAS: Expresión corporal

Trabajar la expresión corporal y las emociones mediante juegos,

dinámicas y mucho movimiento. La expresión corporal nos ayuda a conocernos y a cuidarnos.

### TEATRO I+I: Improvisación e Igualdad

Introducir 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

Aprender a utilizar la risa para relajarse y poder rebajar la presión y el estrés del día a día favoreciendo tu autocuidado.

### COACHING CREATIVO

Gestionar las emociones y canalizarlas a través de actividades artísticas plásticas. Este taller ayuda a detectar nuestras emociones, comprenderlas, elaborarlas y expresarlas.

### GESTIONES CON LA ADMINISTRACIÓN

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

## DESARROLLO DIGITAL

### CONOCE TU ORDENADOR

(Nivel 1 informática básica)  
Descubrir el funcionamiento de los elementos básicos del ordenador. Nociones básicas de informática para aquellas mujeres que quieran iniciarse en el mundo de las tecnologías.

### OFIMÁTICA PARA PRINCIPIANTES

(Nivel 2 informática básica)  
Aprender a manejar las principales aplicaciones que vienen con Windows: texto, notas, fotos, archivos, web, herramientas, antivirus, etc. También descubrir la forma básica de utilizar el correo electrónico.

### DOMINA WINDOWS, LA NUBE Y WORD

(Nivel 1 informática avanzada)  
Perfeccionar el aprendizaje de Windows, almacenamiento en la nube y Word. Contenidos más avanzados de informática para aquellas mujeres que ya tengan conocimientos y uso de las tecnologías digitales.

### DOMINA EXCEL Y POWER POINT

(Nivel 2 informática avanzada)  
Perfeccionar el aprendizaje de Excel y Powerpoint. Contenidos más avanzados de informática para aquellas mujeres que ya tengan conocimientos y uso de las tecnologías digitales.

### CONOCE TU MÓVIL

(Nivel 1 Móvil)  
Aprender trucos y formas sencillas para que el teléfono sea más amigable. Te enseñamos el uso básico del teléfono: configuración, agenda, llamadas de teléfono. Aprenderemos trucos y formas

sencillas para hacerlo más amigable. Se utilizarán los teléfonos personales.

### COMUNÍCATE Y OPERA CON TU MÓVIL

(Nivel 2 Móvil)  
Aprender a utilizar WhatsApp, buscadores, correo electrónico y operar desde tu móvil. Te enseñamos a sacarle más partido al teléfono. Se utilizarán los teléfonos personales.

## \*DESARROLLO PROFESIONAL

### MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL TIEMPO

#### Mujeres trabajadoras

Aprender a distribuir el tiempo personal, laboral y para la participación social es fundamental para liderar procesos empresariales exitosos. Aprenderemos nuevos marcos, conocimientos y habilidades para enfocarnos en lo realmente importante en cada momento.

### AULA PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

#### Mujeres desempleadas

Espacio de entrenamiento para afrontar con éxito la inserción laboral mediante un acompañamiento digital: elaboración CV, candidatura, Redes Sociales, plataformas formativas y profesionales, etc.

### RECONOCE TU TALENTO

#### Mujeres trabajadoras

Reflexionar sobre las aptitudes personales y profesionales que potencien el talento, profundizando en las herramientas esenciales que favorezcan el liderazgo de las mujeres en el entorno laboral.

## 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

### TERTULIAS PARA LA IGUALDAD

Espacio para visibilizar los avances en igualdad de oportunidades en el contexto de la conmemoración de los Días Internacionales.

### 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.