

TALLERES CON INSCRIPCIÓN E IMPARTICIÓN EN EL CENTRO CÍVICO DE PERALES DEL RÍO

Información e inscripciones:
Centro Cívico de Perales del Río
Calle Juan de Mairena, s/n
(Perales del Río - Getafe)

Lugar de realización: Centro Cívico de Perales del Río
Teléfono: 91 202 79 94

TALLER: MI FAMILIA ES UN EQUIPO EN LA COCINA

Dirigido a parejas formadas por adulto y menor de la misma familia. Cocina básica y divertida para iniciar a los más pequeños en técnicas básicas de cocina, hábitos de colaboración familiar, autonomía y corresponsabilidad.

Horario: viernes de 18:00 a 20:00 horas. Cuatro sesiones, con inicio el 5 de mayo

Lugar: Centro Cívico de Perales del Río

COACHING PARA MEJORAR TU VIDA PERSONAL

Taller Gestión del Tiempo

Dirigido a la población adulta. Espacio de encuentro en el que se organizarán diversas actividades como visitas culturales y mindfulness para ayudarnos a sacarle el máximo partido a nuestro tiempo familiar, personal y profesional. Atrévete a crecer como persona en un espacio dinámico y divertido.

Horario: lunes de 18:00 a 20:00 horas. De mayo a diciembre, con inicio el 8 de mayo

Lugar: Centro Cívico Perales del Río

Se entregará un diploma del curso a las personas que completen el 75% de la formación



DEL CENTRO MUNICIPAL DE MUJER E IGUALDAD

**Inscripciones del
17 al 27 de abril**





Talleres 2017



CENTRO MUNICIPAL DE MUJER E IGUALDAD

Lugar: calle San Eugenio, 8

Teléfono: 91 208 04 59

Correo electrónico: mujer@ayto-getafe.org

Fechas de inscripción: del 17 al 27 de abril

Horario de atención al público: de 09:00 a 13:00 horas (de lunes a viernes) y de 17:00 a 19:00 horas (de lunes a jueves)

Las solicitudes se recogen y entregan en el Centro Municipal de la Mujer e Igualdad. La selección de solicitudes se realizará por riguroso orden de entrada, bien presencialmente o por correo electrónico. **NO SE ADMITIRÁ NINGUNA SOLICITUD RECIBIDA ANTES DE LAS 09:00 horas del día 17 ni después de las 13:00 horas del día 27**

USA BIEN TU TIEMPO, ORGANÍZATE CON EL MÓVIL

Apps a nivel profesional para gestión del tiempo

Orientado al uso profesional y proyectos de emprendimiento. Gestiona tu tiempo personal y profesional para lograr la gestión eficiente de tu negocio a través de apps como: Toggl, TimeLogger, ClearFocus, Forest o Swipes, y herramientas como: Wunderlist, Nozbe, Teux Deux, Do it (tomorrow), Remember the milk, Astrid, Things o Toodledo.

Horario: jueves de 14:30 a 16:30 horas.

Seis sesiones. Inicio 4 de mayo

Lugar: Centro de Coworking de GISA

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS MEDIANTE ATENCIÓN PLENA

Dirigido a mujeres. Técnicas de meditación y estrategias para elevar nuestra capacidad de atención y afrontar mejor situaciones de estrés. Aprenderemos a disfrutar plenamente el momento presente.

Horario: jueves de 17:00 a 20:00. Ocho sesiones. Inicio: 4 de mayo

Lugar: Centro Municipal de Mujer e Igualdad

DEL YO AL NOSOTRAS

Autoestima y Comunicación

Dirigido a mujeres de cualquier edad.

Crearemos un espacio para compartir e

identificar lo que nos hace sentir mal o bien y volver a encontrar nuestro Yo individual y personal. Se utilizarán técnicas grupales, corporales y herramientas artísticas.

Horario: martes de 10:00 a 12:00 horas.

Seis sesiones. Inicio: 9 de mayo

Lugar: Centro Municipal de Mujer e Igualdad

LA VIDA QUE QUEREMOS

Taller Gestión del Tiempo

Atrévete a crecer como persona. Dirigido a madres, padres y población en general. Espacio de encuentro y reflexión donde podremos compartir y reflexionar en torno a la gestión de nuestro tiempo laboral y familiar, la odisea de educar, como gestionar el estrés o crear un espacio propio y entornos de bienestar. Todo ello a través de dinámicas participativas, técnicas de *mindfulness* y comunicación interpersonal.

Horario: miércoles de 17:30 a 19:30 horas. De mayo a octubre, con inicio el 10 de mayo

Lugar: Centro Social Buenavista, calle Ignacio Sánchez Coy, 2

GRANDES MINICHEFS

Taller Mi Familia es un Equipo en la Cocina (ediciones 1 y 2)

Taller de tres horas de duración. Dirigido a parejas formadas por adulto y menor de la misma familia. Cocina básica y divertida para iniciar a los más pequeños en técnicas básicas de cocina, hábitos de colaboración familiar, autonomía y corresponsabilidad.

EDICIÓN 1: día 20 de mayo

EDICIÓN 2: día 17 de junio

Horario: sábados de 10:30 a 13:30 horas

Lugar: Centro Municipal de Mujer e Igualdad

SI LA VIDA TE DA LIMONES HAGAMOS LIMONADA

Técnicas para el afrontamiento de situaciones difíciles

Dirigido a población en general, preferentemente mujeres. *Coaching* para generar actitudes positivas. Técnicas para redescubrir nuestra fuerza interior y sobreponernos en situaciones adversas.

Horario: de 10:00 a 11:30 horas. Ocho sesiones. Inicio el 3 de mayo

Lugar: Centro Municipal de Mujer e Igualdad

CONCENTRACIÓN CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

En la plaza General Palacio los últimos jueves de cada mes a las 19:00 horas

Getafe tolerancia cero contra la violencia machista

NI UNA MÁS



SERVICIOS DEL CENTRO MUNICIPAL DE LA MUJER

- Asesoría Jurídica
- Apoyo Psicológico
- Punto Municipal del Observatorio Regional Contra la Violencia de Género