OFERTA DE FORMACIÓN

mujer e igualdad

TALLERES Y ACTIVIDADES DEL CENTRO MUNICIPAL DE MUJER E IGUALDAD

MARZO - JUNIO
2019

INSCRIPCIONES
del 18 al 26 de febrero

AYUNTAMIENTO DE GETAFE
Mujer e Igualdad

Centro Municipal de Mujer e Igualdad
Calle San Eugenio, 8
Teléfono 91 208 04 59
Lunes a viernes, de 9:00 a 13:00 horas
Lunes a jueves, de 17:00 a 19:00 horas

TALLERES DE ACTIVIDADES DEL CENTRO MUNICIPAL DE MUJER E IGUALDAD

DISFRUTO MI TIEMPO CON UNA MEJOR COMUNICACIÓN

Duración: 24 horas, 12 sesiones
Lunes de 18:00 a 20:00 horas
Del 4 de marzo al 20 mayo
Centro Cívico de Perales del Río
EMADE
Dirigido a personas adultas que quieren mejorar la gestión de su tiempo personal, a través de mejorar sus habilidades de comunicación (mejorar oratoria, manejo de emociones en la comunicación,etc). La nueva comunicación e imagen social a través de las redes. Autoconfianza y refuerzo personal en la comunicación. INSCRIPCIÓN de forma presencial en el Centro Cívico de Perales del Río, de 10:00 a 14:00 horas de lunes a viernes y los jueves de 16:00 a 19:00 horas

DEL YO AL NOSOTRAS, CRECIENDO JUNTAS

Duración: 12 horas, 6 sesiones
Martes de 10:00 a 12:00 horas
Del 5 de Marzo al 23 de abril
Colabora Centro Municipal de Salud de Getafe
Dirigido a mujeres de cualquier edad para brindar un espacio para compartir, identificar lo que nos hace sentir mal o bien, volver a encontrar el Yo individual y personal, al igual que ir adquiriendo mayor energía para vivir. Se utilizarán técnicas grupales, corporales y herramientas artísticas

DESAPRENDIENDO LO APRENDIDO

Duración: 12 horas, 6 sesiones
Miércoles de 10:00 a 12:00 horas
Del 6 de Marzo al 24 de abril
Colabora Centro Municipal de Salud de Getafe
Dirigido a personas adultas que estén interesadas en reflexionar y cuestionar las creencias y valores que nuestra sociedad nos ha ido trasmitiendo desde principio de nuestra vida. A través de esa reflexión cognitiva, emocional y corporal, ir viendo como encontrar nuestra forma individual de mostrarnos al mundo y a los demás

COMPARTIMOS LA CRIANZA EN PAREJA Y COCINAMOS EN FAMILIA

Duración: 13:30 horas, 5 sesiones
Miércoles de 16:30 a 19:00 horas (3 sesiones)
y sábados de 11:00 a 14:00 horas (2 sesiones)
Del 6 de Marzo al 30 de marzo
EMADE
Actividad familiar. Taller para fomentar hábitos de autonomía, corresponsabilidad en la crianza de los menores para hombres y mujeres (nutrición, planificación de menús equilibrados, higiene, etc.).Tres sesiones dirigidas a progenitores, y dos sesiones familiares donde se compartirá nociones de cocina básica y divertida. Se formará una pareja compuesta por una persona adulta y otra menor de entre 5 y 11 años. (Solo una pareja participante por familia)

LA VIDA QUE QUEREMOS, ESPACIOS DE BIENESTAR (2)

Duración: 24 horas
Lunes de 10:00 a 12:00 horas
Del 11 marzo a 27 de mayo
EMADE
Taller para mejorar nuestro estado vital y emocional. Aprender a gestionar y disfrutar del tiempo personal en relación con los demás. Mejorar nuestra salud aprendiendo estrategias de desarrollo personal. Técnicas de relajación, tecnología para el bienestar. Dirigido especialmente a población de edad madura.

LA VIDA QUE QUEREMOS, ESPACIOS DE BIENESTAR (1)

Duración: 24 horas
Miércoles de 18:00 a 20:00 horas
Del 14 de marzo a 13 de junio
Centro Cívico Sector III
EMADE
Taller para mejorar nuestro estado vital y emocional. Aprender a gestionar y disfrutar del tiempo personal en relación con los demás. Mejorar nuestra salud aprendiendo estrategias de desarrollo personal. Técnicas de relajación, tecnología para el bienestar. Dirigido especialmente a población de edad madura.

COMPARTIMOS LA CRIANZA EN PAREJA Y COCINAMOS EN FAMILIA

Duración: 13:30 horas, 5 sesiones
Viernes de 16:30 a 19:00 horas (3 sesiones)
y viernes de 17:00 a 20:00 horas (2 sesiones)
Del 15 de Marzo al 12 de abril
Centro Cívico de Perales del Río
EMADE

Actividad familiar. Taller para fomentar hábitos de autonomía, corresponsabilidad en la crianza de los menores para hombres y mujeres (nutrición, planificación de menús equilibrados ,higiene, etc.).Tres sesiones dirigidas a progenitores, y dos sesiones familiares donde se compartirá nociones de cocina básica y divertida. Se formará una pareja compuesta por una persona adulta y otra menor de entre 5 y 11 años. (Solo una pareja participante por familia)
INSCRIPCIÓN de forma presencial en el Centro Cívico de Perales del Río, de 10:00 a 14:00 horas de lunes a viernes y los jueves de 16:00 a 19:00 horas

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS MEDIANTE ATENCIÓN PLENA

Duración: 24 horas, 8 sesiones
Jueves de 17:00 a 20:00 horas
Del 21 marzo al 23 mayo
Imparte: Rufo Contreras

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

ESCUELA DE FEMINISMO PARA LA IGUALDAD

MASCULINIDADES PARA REVOLUCIONAR EL MUNDO

Duración: 10 horas
Un sábado cada dos semanas. De 11:00 a 13:00 horas (Flexibilidad en función del grupo)
Fecha por determinar. Inicio en abril.
EMADE

Dirigido especialmente a varones que quieran reflexionar sobre los nuevos retos e identidades que se plantean a los varones en relación a la familia, la crianza y la educación, el cuidado del propio bienestar y el de los otros, la relación de pareja, el significado del éxito, la independencia, la soledad, etc. En definitiva se propone un espacio de construcción participado y de confianza donde generar un discurso solidario analizando las identidades masculinas y los cambios sociales

DISFRUTO MI TIEMPO CON UNA MEJOR COMUNICACIÓN

Duración: 10 horas, 5 sesiones
Martes de 18:00 a 20:00 horas
Del 9 de abril al 14 de mayo
EMADE

Dirigido a personas adultas que quieren mejorar la gestión de su tiempo personal, a través de mejorar sus habilidades de comunicación (mejorar oratoria, manejo de emociones en la comunicación,etc.). La nueva comunicación e imagen social a través de las redes. Autoconfianza y refuerzo personal en la comunicación

NUEVAS GESTIONES DEL TIEMPO Y COMUNICACIÓN EN LA ACCIÓN SOCIAL

Duración: 9 horas
8, 15 y 23 de mayo de 17:00 a 20:00 horas
EMADE.

Dirigido a personas adultas interesadas en la acción social, pertenecientes a entidades sociales y/ o voluntarias. Tres sesiones donde se abordarán: eficacia en la gestión de nuestro tiempo; Mejorar nuestra comunicación . Transmitir nuestras ideas en público; Ciberfeminismo. Las mujeres y su acción social en las redes

- *TODOS LOS TALLERES Y ACTIVIDADES SE REALIZARÁN EN EL CENTRO MUNICIPAL DE MUJER E IGUALDAD EXCEPTO TRES TALLERES QUE LO HARÁN EN LOS CENTROS CÍVICOS INDICADOS*

- *SOLICITUDES*
- *EXPOSICIÓN DE LISTAS*
- *CONFIRMACIONES*
- *NOTAS IMPORTANTES*

solicitudes
Del 18 al 26 de febrero

PRESENCIAL
CENTRO MUNICIPAL DE MUJER E IDUALDAD
Calle San Eugenio, 8
lunes a jueves y
viernes solo mañanas.
9:00 a 13:00 horas y
de 17:00 a 19:00 horas

POR CORREO ELECTRÓNICO
mujer@ayto-getafe.org
indicando datos personales (nombre, apellidos, dni, teléfono y correo de contacto)

IMPORTANTE
Si hubiera más solicitudes que plazas se realizará un sorteo público el día ***27 de febrero a las 14 horas*** *en el que se establecerá una letra del alfabeto para determinar el orden de admisión.*

Los talleres podrán ser suspendidos si el número de asistentes es menor de diez

Todos los talleres y actividades se realizarán en el Centro Municipal de Mujer e Igualdad excepto tres talleres que lo harán en los centros cívicos indicados

EXPOSICIÓN DE LISTAS
del 28 de febrero al 4 de marzo, a partir de las 9:00 horas

CONFIRMACIÓN DE ASISTENCIA
La confirmación de asistencia se realizará por las personas solicitantes desde **28 de febrero al 5 de marzo,** por teléfono, correo-e o presencialmente.
La NO confirmación por la persona interesada dará lugar a su exclusión de la lista

Comunicación Ayuntamiento de Getafe. Febrero 2019.N

AYUNTAMIENTO DE GETAFE

Comunidad de Madrid

UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro

Centro Municipal de Mujer e Igualdad
Calle San Eugenio, 8
Teléfono 91 208 04 59
Lunes a viernes, de 9:00 a 13:00 horas
Lunes a jueves, de 17:00 a 19:00 horas