

INSCRIPCIÓN A TALLERES DEL AULA ABIERTA MUJERES

Plazo de inscripción: **del 7 al 14 de enero de 2020**

Abrimos un nuevo período de inscripción para nuevos talleres y para algunos otros que se vienen realizando desde septiembre del 2019 y que han quedado algunas plazas libres.

Lugar: de manera presencial en la Concejalía de Feminismos y Diversidad o en Atención a la Ciudadanía (Edif. Servicios Administrativos), y on-line en el siguiente links:

➤ <https://inscripciones.rivasciudad.es/taller-aula-abierta-mujeres/>

*Las inscripciones on-line se abrirán a las **10:00 horas del 7 de enero hasta el 14 de enero a las 23:59 horas.**

Horario de atención durante el periodo de inscripción en la Concejalía de Feminismos y Diversidad será: de **de 10:00 a 14:00 horas.**

Los listados de las mujeres que obtengan plaza en los talleres se publicarán en el tablón de anuncios de la Concejalía de Mujer e Igualdad a partir del **día 15 de enero de 2020.**

Los talleres nuevos darán comienzo en las fechas establecidas siempre y cuando se cubra un mínimo de 8 a 10 plazas.

Lugar: de manera presencial en la Concejalía de Feminismos y Diversidad:

Horario de atención durante el periodo de inscripción en la Concejalía de Feminismos y Diversidad será: de **lunes a viernes de 10:00 a 14:00**

Los listados de las mujeres que obtengan plaza en los talleres se publicarán en el tablón de anuncios de la Concejalía de Igualdad y Mujer a partir del **día 15 de enero 2019, a partir de ese día se podrán hacer el pago correspondiente en la entidad bancaria.**

<p>TALLERES SUJETOS a precios públicos BOCM Nº 196 de martes 17 de agosto de 2010 pág. 341 EL PRECIO DE CADA TALLER ES DE 15 EUROS/TRIMESTRE SALVO LAS BONIFICACIONES Y REDUCCIONES.</p>

TALLERES DE DESARROLLO CORPORAL

RELAJACIÓN: CUIDADO DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL CUERPO

Descripción: Dedicamos un tiempo para conocer las distintas emociones y cómo éstas se expresan a través de tu cuerpo. Se aprenderá a nombrar las emociones, identificarlas y abrazarlas aceptándolas. Nos permitiremos sentir todo aquello que quizá hemos reprimido o no sabíamos que sentíamos. Rastreamos cada emoción hasta llegar a comprender su función, su mensaje y la integraremos como parte de nuestra propia biografía y experiencia vital. Mediante la relajación y la meditación nos

acercaremos a las sensaciones que recorren nuestro cuerpo y descifraremos el lenguaje corporal de nuestras emociones estableciendo un diálogo nuevo con nuestro cuerpo y con nosotras mismas.

Jueves de 12.00 a 14.00 (10 plazas)

Jueves de 16.00 a 18.00 (5 plazas)

Lugar: Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales, Parque Asturias s/n

Comienzo: Incorporación inmediata

AUTODEFENSA

Descripción: Dirigido a todas las mujeres que quieren aprender a defenderse ante las diversas agresiones machistas. Trabajaremos con un método de defensa, WEN DO, que significa camino de mujeres. Esta técnica se adapta a cualquier tipo de mujer, independientemente de su edad y su estado físico, trabajaremos potenciando nuestra fuerza, resistencia física y técnicas de observación y actitud de evaluación de peligros posibles. Así mismo, se trabaja el empoderamiento, el reconocimiento y comprensión del miedo, la seguridad, los cuerpos y roles de nuestra sociedad, etc.

Miércoles de 10.00 a 12.00 (10 plazas)

Miércoles de 18.00 a 20.00 (5 plazas)

Lugar: Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales. Parque Asturias, s/n.

Comienzo: Incorporación inmediata

TALLERES DE EMPODERAMIENTO DESDE LA CREATIVIDAD Y LA EXPRESIÓN ARTÍSTICA

TEATRO

Descripción: Hacer teatro como forma de expresión y transformación social. Una propuesta creativa y divertida que nos permite aprender, crecer y enriquecernos en nuestro desarrollo personal. La actividad artística es una forma de expresión que podemos potenciar cada una. Utilizamos el teatro como lenguaje a través de técnicas de participación, desinhibición, formación.

Actividades para despertar la imaginación, la expresión del cuerpo, desarrollar la creatividad, capacidad de juego, la expresión espontánea.

Lunes de 12.35 a 15.00 (5 plazas)

Lugar: Salón de Actos. Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales, Parque Asturias s/n

Comienzo: Incorporación inmediata.

TALLERES DE EMPODERAMIENTO DESDE EL DESARROLLO PERSONAL Y LA REFLEXIÓN

HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES PARA EL CAMBIO "MI MALETA DE RECURSOS"

Descripción: En este taller se potencia el autoconocimiento, la exploración personal y la reelaboración de necesidades, deseos e interés propios. Tomando conciencia del estado actual con respecto a nuestros proyectos vitales. Favoreciendo el aprendizaje

de estrategias y recursos de autoconciencia y regulación emocional para nuestra autoestima y empoderamiento a partir de un auto concepto ajustado y potenciador. Constituye un espacio de encuentro, acompañamiento y aprendizaje colectivo orientado, por un lado, a favorecer el autoconocimiento, la reflexión sobre nuestras actitudes, conductas, emociones, hábitos, así como los condicionantes y atribuciones de género que inciden en nuestra propia narrativa de vida.

Lunes de 10.00 a 13.00 (7 plazas)

Lugar: Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales. Parque Asturias s/n

Comienzo: Incorporación inmediata

ARTETERAPIA Y CUERPO "LIBERARTE"

Descripción: En este taller las mujeres lograrán la adquisición de claves para la integración mente, emoción y cuerpo, mejorar el autoconocimiento a través de la escucha interior, la expresión artística y corporal, la canalización y el logro de objetivos propios. Todo ello basado en recursos y técnicas de Arteterapia, Fortaleciendo y descubriendo los recursos propios.

Martes de 17.00 a 20.00 (15 plazas)

Lugar: Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales. Parque Asturias, s/n.

Comienzo: 21 de enero , finalización en Junio 2020

TALLER "ESTA SOY YO" DE MINDFULNESS, CUERPO Y MOVIMIENTO

Podrás entrenar "tu yo esencial" con el contacto y la expresión, desde los centros corporal, emocional y mental, facilitando mayor coherencia en ti, de forma creativa, lúdica y divertida. Lo haremos fácil, desde el bienestar y la conciencia plena descubrirás tu poderío como Mujer, a través del movimiento y la conciencia corporal, la respiración, la atención plena (Mindfulness), con momentos para el movimiento y la danza, los sentidos, momentos para la quietud y la meditación, momentos para la reflexión y la expresión creativa.

Esta práctica realizada de forma regular, generará un impacto sobre tu anatomía física, emocional, y especialmente sobre el sistema nervioso al que fortalecerá y equilibrará, contribuyendo a mejorar tu salud y armonía vital.

Basado en Proceso Corporal Integrativo y Mindfulness para la salud

Lunes de 17:00 a 20:00 (16 plazas)

Lugar: Área De Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales. Parque Asturias, s/n.

Comienzo: 20 de enero, finalización en Junio 2020

Lugar: Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales. Parque Asturias, s/n

OTROS TALLERES DE EMPODERAMIENTO (Gratuito)

- **Taller "QUERIÉNDOME A TIEMPO": el buen trato y la corresponsabilidad en las relaciones:** 1 taller, de 14 sesiones, de 3 horas, total taller: **42 horas**. Enero-Febrero

Descripción: ¿Tienes un sexto sentido para percibir y dar respuesta a las necesidades y deseos de las personas que te rodean? ¿Esto limita, o incluso te dificulta, la propia

escucha, el contacto contigo misma? ¡Quizás sea un buen momento para hacer algunos cambios!

Te proponemos este taller como espacio de transformación para:

- Visibilizar los procesos sociales, relacionales, personales que nos generan malestar
- Incorporar herramientas que promuevan el buen trato a una misma
- Incluir el cuerpo, como lugar de experiencia y transformación

Miércoles de 17:00 a 20:00 h. (plazas 10 mínimo y 16 máximos)

Lugar: Área De Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales. Parque Asturias, s/n.

Comienzo: Miércoles 15 Enero al 29 abril 2020

ENEAGRAMA para el desarrollo personal con perspectiva de género

Espacio en el que generar un espacio compartido entre mujeres, de aprendizajes orientados a mejorar el autoconocimiento a través del Eneagrama, favorable a procesos de transformación personal, profesional y social. Así relacionarnos con nosotras mismas y con las demás personas, de una manera más saludable.

Todo ello a través de la auto-observación de los distintos caracteres y el compartir grupal, sobre habilidades y capacidades que cada Eneatipo desde la perspectiva de género.

Martes de 17:00 a 20:00 (15 plazas)

Lugar: Área De Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales. Parque Asturias, s/n.

Comienzo_: Del 21 de enero al 31 de marzo

Seminario: “Soy SABIDURÍA DE MUJER”,

La pre-menopausia y la menopausia son procesos naturales en la vida de las mujeres que, en ocasiones, pueden ser vividos como etapas difíciles. El objetivo del taller es proporcionar información para descubrir y potenciar la sabiduría natural de cada Mujer, así afrontar estos procesos vitales, reflexionando y compartiendo los cambios biológicos y emocionales. Para ello se realizan actividades de regulación y equilibrio emocional, claves básicas de la alimentación y nutrición que favorecen el bienestar, ejercicios del suelo pélvico, etc., aclarando y rompiendo mitos y estereotipos negativos, y promoviendo cuidados físicos y psicológicos que fomentan la autoestima femenina. La actividad es dinámica y participativa. Basado en Nutrición, Coaching y conciencia corporal

Lunes de 10:00 a 13:00 (16 plazas)

Lugar: Área De Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales. Parque Asturias, s/n.

Comienzo: Lunes 20 Enero a Junio 2020

“ENFÓCATE EN TUS HABILIDADES Y RECURSOS PERSONALES”: COACHING PARA EL ACCESO AL EMPLEO

En este taller podrás descubrir tus puntos fuertes, tus talentos y competencias a nivel personal y profesional, así como localizar tus puntos débiles para reforzarlos y así enfocarte hacia el acceso al empleo. Añadir valor a tu experiencia adquirida e impulsarte de forma más clara.

Reconocerás tu potencial y poder expresarlo más adecuadamente.

Te aportará una nueva visión más positiva en el camino del acceso al empleo como mujer, descubrirás y potenciarás tu auto concepto desde tus propios valores y emociones, como el auto-liderazgo, el coraje, la fuerza ante la adversidad, la Resiliencia, el compromiso, la incertidumbre, la Gestión de las pérdidas de empleo, etc. desde la perspectiva de género.

Lunes y miércoles de 10:00 a 13:00 h. (16 plazas)

Lugar: Centro de Iniciativas Empresariales. Calle Crisol, 3.

Comienzo: 22 de enero al 30 de marzo 2020

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR Y RESPONDER AL #CIBERACOSO

Dirigido a mujeres que estén interesadas en conocer e integrar estrategias para prevenir el ciberacoso y que usan tecnologías de la información y la comunicación (ordenadores, smartphones, diferentes redes sociales). El objetivo es identificar violencias machistas y las diferentes formas de acoso en la vida on-line y desarrollar, al mismo tiempo, estrategias propias y colectivas para prevenirlas y responderlas.

Los contenidos se desarrollan en 2 sesiones de 4 horas, y son:

- ¿Qué es la violencia de género / violencia machista?
- ¿Qué es la violencia machista online?
- ¿Qué significa seguridad digital para nosotras?
- Conductas de ciberacoso
- ¿Quién es responsable?
- Consecuencias del ciberacoso
- Estrategias de prevención y respuesta
- Aspectos a tener en cuenta al configurar la privacidad en RRSS
- Autocuidado para lidiar con la violencia
- Algunas respuestas colectivas y campañas contra el ciberacoso
- Configurar juntas la privacidad de nuestras RRSS

Martes 28 de enero y viernes 31 de enero

Horario: De 16.00 a 20.00

Número de plazas: mínimo 8 plazas y máximo 15 plazas

Lugar: 28 de enero en Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales. Parque Asturias, s/31 de enero Centro cultural Garcia Lorca

LA INFORMÁTICA AL ALCANCE DE TU MANO

A veces percibimos internet y el mundo de los ordenadores como un territorio difícil y desconocido. Este taller tiene el objetivo de facilitar los primeros pasos

en el mundo de la informática y apropiarnos de la tecnología como una herramienta que favorece nuestra vida.

A lo largo de dos sesiones nos proponemos perder el miedo al ordenador y familiarizarnos con las principales herramientas informáticas: correo electrónico, procesadores de texto, archivo de ficheros, búsqueda de información en internet, buscar un empleo, rellenar formularios, etc.

Fechas: viernes 14 y 21 de febrero de 2020

Horario: De 10: 00 a 14.00

Número de plazas: mínimo 8 plazas y máximo 15 plazas

Lugar: Aula de informática del Centro cultural Garcia Lorca