

Maig-juny 2016. Cinquena edició



ENTRE DONES

Espai d'intercanvi d'experiències i aprenentatge compartit
Tallers formatius

Comparteix i relaciona't amb els tallers formatius 'Entre dones'

El Centre d'Informació i Recursos per a Dones (CIRD) organitza la cinquena edició del curs "Entre dones: un espai d'intercanvi d'experiències i aprenentatge compartit".

Es tracta de 12 sessions gratuïtes que tenen per objectiu oferir un espai de creixement, i enfortiment personal i relacional per a dones. Es configura com un espai d'intercanvi d'experiències i aprenentatges per dotar les participants d'eines i recursos per gestionar les seves vides amb autonomia i amb una actitud positiva.

El curs es planteja en format d'itinerari formatiu amb la finalitat que les dones participants estiguin en disposició de definir un projecte personal de creixement i participació, sigui en l'àmbit personal, social o laboral.

Programa i calendari

Dia i mes	Àmbit	Contingut
23 de maig	Desenvolupament personal	La nostra imatge i identitat personal
25 de maig	Desenvolupament personal	L'autoconfiança i motivació per una actitud activa
27 de maig (GRA)	Desenvolupament personal	Eines de gestió emocional Mindfulness per gestionar l'estrès
30 de maig	Salut integral	La salut física i psíquica: la sexualitat
1 de juny	Salut integral	El nostre cos: cuida't i sent el teu cos
3 de juny (GRA)	Gestió emocional	Viatge amb brúixola pel Laberint Interior (3 hores)
6 de juny	Comunicació	Eines per una comunicació efectiva
8 de juny	Comunicació	Saber dir "no". Empatia, escolta activa i resolució de conflictes
10 de juny	Participació	L'apoderament de les dones: vies de participació social. Cercle de dones
13 de juny	Inserció laboral	Sobreviure a 1.001 processos de selecció
15 de juny	Inserció laboral	Autoconeixement: balanç de competències i definició del projecte professional
17 de juny	Inserció laboral	Comunicació efectiva per a la recerca de feina

LLOC

Can Jonch. Centre de Cultura per la Pau

c/ Rec, núm. 19 - Granollers

DIES

Dilluns, dimecres i divendres, del 23 de maig al 17 de juny

HORARI

Matí, de 9.30 h a 11.30 h. Totes les sessions són de 2 hores, menys la del dia 3 de juny, que serà de 3 hores.

DURADA

25 hores

REQUISITS

Dones de la ciutat de Granollers i municipis de la comarca que vulguin compartir, relacionar-se i aprendre estratègies per desenvolupar projectes de desenvolupament personal i/o professional.

Es prioritzaran dones en situació d'atur o que desenvolupin feines poc qualificades i no continuades, que els permeti seguir tot l'itinerari formatiu.

L'assistència és obligatòria, com a mínim, al 80% dels tallers.

Al final de la formació es lliurarà diploma d'assistència.

FORMADORES

Cristina Pérez Opi, sociòloga i experta en polítiques de gènere

Col·laboren: Cristina Giménez, psicòloga especialitzada en salut de la dona i sexualitat i Charo Hesse, psicòloga especialitzada en recursos humans i gestió de carreres professionals.

SESSIÓ INFORMATIVA

Dimecres 11 de maig, a les 9.30 h, a Can Jonch. Centre de Cultura per la Pau

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

TRUCANT AL TELÈFON 93 842 67 14

Organització:

Centre d'Informació i Recursos per a Dones (CIRD)

Amb el suport de:

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Diputació
Barcelona