

AREA DE IGUALDAD

Talleres y Cursos

OTOÑO

2024



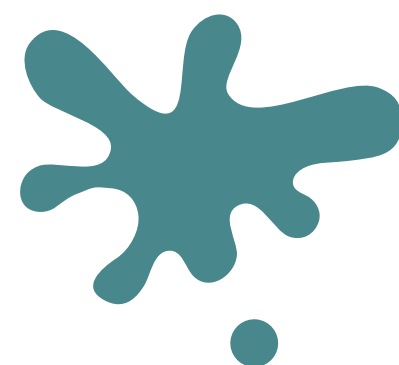
DESARROLLO PERSONAL

Mujeres a partir de 18 años (preferencia usuarias PMORVG)

Arteterapia. Mi cuerpo, Mi casa

¿Te gustaría explorar tu lado creativo? En este taller conectarás con tus emociones a través de propuestas de expresión artística (pintura, escritura, expresión corporal, ...). Disminuye el estrés, controla la ansiedad y aumenta tu confianza. Permítete *emocionarte*, conectar con tu creatividad innata y con tu bienestar.

**LUNES, de 10:00 a 12:00 h.,
del 23 de septiembre al 11 de noviembre**



Creciendo Juntas. Me conozco, Me acepto

¿Te gustaría ser creadora de tu vida y quererte más? Inicia un camino de autoconocimiento tomando conciencia de dónde estás y de dónde quieres estar. Libérate de dudas y limitaciones que condicionan tu autoestima y cultiva la relación más importante: la que tienes contigo misma. Todo ello desde la compasión y el *Amor Propio*.

**MARTES, de 17:00 a 19:00 h.,
del 1 de octubre al 19 de noviembre**



Movimiento Expresivo. Danza tu vida

¿Crees que es hora de re-conectar con tu cuerpo? En este taller podrás hacerlo, a través del movimiento consciente y la música. Deja fluir tus emociones y conecta con tu energía vital para conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente. *Sistema Río Abierto*.

**JUEVES, de 17:30 a 19:30 h.,
del 3 de octubre al 21 de noviembre**

Círculo de mujeres. Me cuido, Me sano

¿Sabes qué son los círculos de mujeres? ¿Te gustaría probar? Regálate un tiempo sin prisa, para tomar conciencia de ti misma, mirarte y mimarte, en compañía de otras mujeres.

Un lugar donde explorar tu salud desde una visión integral y donde experimentar herramientas para gestionar toda la riqueza y el abanico emocional compartido por las mujeres. Disfruta del **placer de cuidarNos** desde el poder del círculo de mujeres.

**VIERNES, de 10:00 a 12:00 h.,
del 4 de octubre al 29 de noviembre.**

Gestión del tiempo para vivir mejor

¿Tienes la sensación de que no te da la vida, de qué te falta tiempo? ¿Te gustaría saber cómo aprovechar al máximo las horas del día? Aprende herramientas para gestionar el tiempo que dedicas a tu vida laboral, familiar y personal de la forma más beneficiosa para ti, dejando atrás el agobio por no llegar a todo.

**VIERNES, de 10:00 a 12:00 h.,
del 2 de octubre al 20 de noviembre.**



DESARROLLO PROFESIONAL

Mujeres a partir de 18 años (preferencia usuarias PMORVG)

Necesito un Empleo

¿Estás harta de no tener trabajo remunerado? ¿Necesitas cambiar de empleo y no sabes cómo? En este proceso de sesiones grupales y sesiones individuales, tendrás la oportunidad de mejorar tus técnicas de búsqueda de empleo y mejorar tu situación laboral, con un servicio de orientación e intermediación laboral individualizado, adaptado a tus necesidades específicas.

MARTES, de 9:30 a 11:30 h., del 1 al 29 de octubre

Píldoras formativas

Puedes apuntarte a todas las píldoras formativas que quieras, independientemente del número de talleres que escojas

Crea tu Currículum y aprende a moverlo por redes

MIÉRCOLES, 6 de noviembre, de 10:00 a 12:00 h.

Supera con éxito cualquier entrevista de trabajo

MIÉRCOLES Y JUEVES, 13 y 14 de noviembre, de 10:00 a 12:00 h.

Mi propio negocio “Claves para el emprendimiento”

JUEVES, 20 de noviembre, de 10:00 a 12:00 h.

Mi propio negocio “Claves para mi Plan de Empresa”

JUEVES, 27 de noviembre, de 10:00 a 12:00 h.



EMPODERAMIENTO DIGITAL

Mujeres y hombres a partir de 18 años

1ª parte: Mi móvil y yo

¿Tienes móvil pero no sabes cómo usarlo? En este **taller básico de cuatro sesiones**, aprenderás a hacerlo. Necesitas traer tu propio teléfono, con datos (internet).

Días 5, 7, 12 y 14 de noviembre, de 10:00 a 12:00 h.

(La duración de este taller abarca los cuatro días)

2ª parte: Relaciones digitales con la Administración

¿Te gustaría saber cómo pedir cita online o utilizar tu certificado digital? En este **intensivo de 4 horas en dos días**, aprenderás a relacionarte con las Administraciones Públicas a través de internet. Es imprescindible que sepas manejar un ordenador y que tengas nivel básico de uso de móvil.

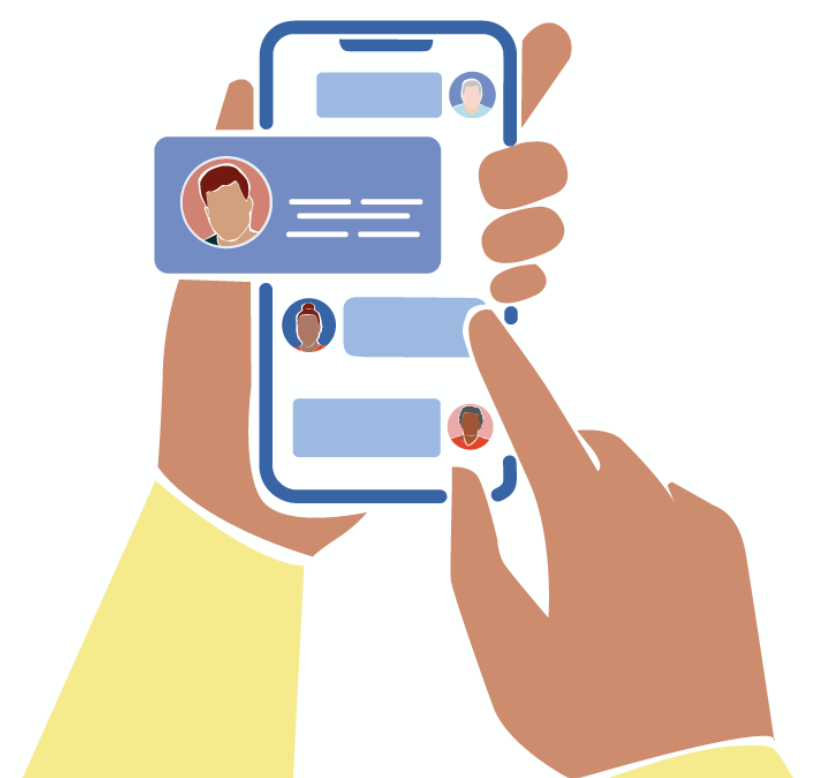
**Martes 19 y jueves 21 de noviembre,
de 10:00 a 12:00 h.**

3ª parte: Mi móvil es mi cartera. Pagos seguros con el móvil

¿Sabes cómo usar tu móvil para efectuar pagos al instante? En este **intensivo de 4 horas en dos días**, aprenderás a gestionar tus cuentas y a realizar pagos desde tu dispositivo móvil. Necesitas traer tu propio móvil, con datos y posibilidad de conexión wifi. Es imprescindible que tengas nivel básico de uso de móvil.

**Martes 26 y jueves 28 de noviembre,
de 10:00 a 12:00 h.**

*Puedes apuntarte a todos o a alguno de estos talleres de empoderamiento digital, **teniendo en cuenta tu nivel de conocimientos de partida***



PERIODO DE SOLICITUD: del 1 de julio al 6 de septiembre

NORMAS DE LA CONVOCATORIA

- Se podrá preseleccionar un MÁXIMO DE 4 TALLERES, indicando el orden de preferencia del 1º al 4º.
- Se asignarán un máximo de 2 talleres por persona, salvo que haya más plazas ofertadas que solicitudes.
- TENDRÁN PRIORIDAD SOBRE EL RESTO QUIENES SOLICITEN LA ACTIVIDAD INDICADA POR PRIMERA VEZ.
- TENDRÁN MÁXIMA PRIORIDAD SIN NECESIDAD DE ENTRAR EN SORTEO LAS MUJERES DERIVADAS DEL PMORVG.
- El SORTEO DE PLAZAS se realizará el día 13 de septiembre a las 10:00 horas en el Salón de Actos de Igualdad.
- Las LISTA DE PERSONAS ADMITIDAS se publicarán el 18 de septiembre, siendo expuestas en el edificio de Igualdad y en la Web municipal.
- La confirmación de las plazas asignadas será hasta el día 20 de septiembre, pudiendo hacerse a través de los números de teléfono 91 664 76 10 // 91 664 76 26 o a través del correo inscripciones-igualdad@mostoles.es . Es imprescindible que la persona que salga en la lista de admitidas se ponga en contacto con el Área de Igualdad para confirmar su plaza asignada, ya que en caso contrario podría perder su plaza.

PROGRAMACIÓN SUJETA A MODIFICACIONES POR CIRCUNSTANCIAS AJENAS A LA CONCEJALÍA DE FAMILIA, MAYORES, SANIDAD, IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL