

CONCEJALÍA DE IGUALDAD

AYUNTAMIENTO DE MÓSTOLES

TALLERES

OCTUBRE-DICIEMBRE 2020



Debido a la evolución de la crisis sanitaria originada por el Covid19, respetando las medidas de seguridad adoptadas y priorizando ante todo la salud de nuestro alumnado, **todos nuestros talleres se desarrollarán en formato ON-LINE**



DESARROLLO PERSONAL



YOGA

Trabaja tu propio crecimiento personal a través del conocimiento de técnicas y recursos que ayudan a la expansión y sabiduría.

Nº Plazas: 15

¿Para quién? Mujeres de todas las edades

¿Cuándo? Los viernes de 9:30 a 10:30, del 9 de octubre al 11 de diciembre

¿Cómo? A través de la plataforma Zoom

PILATES

Entrenamiento físico y mental que une el dinamismo y el autocontrol, la respiración y la relajación

Nº Plazas: 15

¿Para quién? Mujeres de todas las edades

¿Cuándo? Los viernes de 10:30 a 11:30, del 9 de octubre al 11 de diciembre

¿Cómo? A través de la plataforma Zoom

MINDFULNESS. TÉCNICAS ANTIESTRÉS

Taller dirigido a aprender a mantener atención plena en nuestros movimientos y nuestras emociones

Nº Plazas: 15

¿Para quién? Mujeres de todas las edades

¿Cuándo? Los viernes de 11:30 a 12:30, del 9 de octubre al 11 de diciembre

¿Cómo? A través de la plataforma Zoom

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO Y LIDERAZGO

RESILIENCIA

Enfocado a proporcionar herramientas para enfrentarse y resolver crisis

Nº Plazas: 20

¿Para quién? Mujeres de todas las edades

¿Cuándo? Los lunes de 9:30 a 11:30, del 5 de octubre al 14 de diciembre

¿Cómo? A través de la plataforma Zoom



HABLAR EN PÚBLICO

Desarrollaremos capacidades que nos ayuden a adquirir confianza y entrenar los elementos necesarios para realizar una exposición oral ante las diferentes audiencias

Nº Plazas: 20

¿Para quién? Mujeres de todas las edades

¿Cuándo? Los lunes de 11:30 a 13:30, del 5 de octubre al 14 de diciembre

¿Cómo? A través de la plataforma Zoom

ASERTIVIDAD

Dirigido a mujeres interesadas en mejorar su autoestima y su forma de relacionarse.

Nº Plazas: 20

¿Para quién? Mujeres de todas las edades

¿Cuándo? Los martes de 16:00 a 18:00, del 6 de octubre al 15 de diciembre

¿Cómo? A través de la plataforma Zoom

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Este taller está dirigido a mujeres que quieran desarrollar su talento y su capacidad de liderazgo interno a través de recursos no explorados.

Nº Plazas: 20

¿Para quién? Mujeres de todas las edades

¿Cuándo? Los martes de 18:00 a 20:00, del 6 de octubre al 15 de diciembre

¿Cómo? A través de la plataforma Zoom

CONCILIACIÓN, CONVIVENCIA Y CORRESPONSABILIDAD



PEQUEÑAS REPARACIONES DOMÉSTICAS

Se trabajará albañilería, pintura, fontanería y arreglos de persianas, con una metodología teórico-práctica

Nº Plazas: 20

¿Para quién? Para quien quiera apuntarse, preferente mujeres

¿Cuándo?

Grupo de mañana: Los lunes de 11:00 a 13:00, del 5 de octubre al 30 de noviembre

Grupo de tarde: Los jueves de 16:00 a 18:00, del 8 de octubre al 26 de noviembre

¿Cómo? A través de la plataforma Skype

GESTION DEL TIEMPO



LEER ES ESCRIBIR/ESCRIBIR PARA LEER

Trabajaremos la creatividad a través de la expresión escrita, realizando relatos individuales y colectivos.

Nº Plazas: 20

¿Para quién? Mujeres de todas las edades

¿Cuándo? Los miércoles de 18:30 a 20:00, del 7 de octubre al 16 de diciembre

¿Cómo? A través de la plataforma Skype.

VISUALízate. CREACIÓN DE FOTOGRAFÍAS CON EL MÓVIL

En este taller, el móvil será nuestra herramienta de creación para darnos voz y visibilizarnos.

Nº Plazas: 15

¿Para quién? Mujeres de todas las edades

¿Cuándo? Los miércoles de 17.00 a 19.30, del 6 de octubre al 9 de diciembre

¿Cómo? A través de la plataforma Zoom. Se combinarán sesiones telemáticas con sesiones presenciales al aire libre.

TEATRO

A través de la motivación se trabajan las capacidades expresivas para disfrutar de nuestra propia identidad.

Nº Plazas: 20

¿Para quién? Mujeres de todas las edades

¿Cuándo? Los Jueves de 17:00 a 19:00, del 8 de octubre al 17 de diciembre

¿Cómo? A través de la plataforma Skype

CONCEJALÍA DE IGUALDAD

C/Ricardo Medem, 27. 28931 Móstoles

91 664 76 10

igualdad@mostoles.es

INSCRIPCIONES: del 10 al 17 de septiembre, por las siguientes vías:


- Presencialmente solicitando cita previa a través del teléfono: 91 664 76 10/26
- Descargando la ficha de inscripción, disponible en:
<https://www.mostoles.es/es/ayuntamiento/ayuntamiento/estructura-gobierno/concejalía-igualdad/menu-concejalía/igualdad/programacion-cursos-igualdad>
- También puedes venir a la C/Ricardo Medem 27, planta baja, recoger tu hoja de inscripción, llevártela a casa y traerla rellena.

SORTEO DE PLAZAS: Día 24 de septiembre a las 10:00 horas.

PUBLICACIÓN DE LISTADOS: 30 de septiembre en planta baja C/Ricardo Medem, 27 y en la Web del Ayuntamiento.

CONFIRMACIÓN DE PLAZAS: Día 2 de octubre. Confirmación a través de correo electrónico (igualdad@mostoles.es) o llamando al teléfono 91 664 76 10.

NO LLAMAREMOS POR TELÉFONO PARA CONFIRMAR PLAZA. A PARTIR DEL 5 DE OCTUBRE QUIEN NO HAYA CONFIRMADO, CAUSARÁ BAJA Y SE PROCEDERÁ A SUSTITUIR LAS PLAZAS SEGÚN ORDEN EN LISTA DE ESPERA.

www.mostoles.es   @mostolesigual  Concejalía Igualdad Móstoles