



TALLERES Y CURSOS

FEBRERO A MAYO 2021

CONCEJALÍA DE
IGUALDAD



AYUNTAMIENTO DE
Móstoles
CONCEJALÍA DE IGUALDAD

CUÍDATE CON RESPIRACIÓN Y MOVIMIENTO

PREFERENCIA: MUJERES A PARTIR DE 18 AÑOS

YOGA IYENGAR

GRUPO 1: MARTES de 9:30 a 10:30
GRUPO 2: MARTES de 10:40 a 11:40
GRUPO 3: MARTES de 16:00 a 17:00

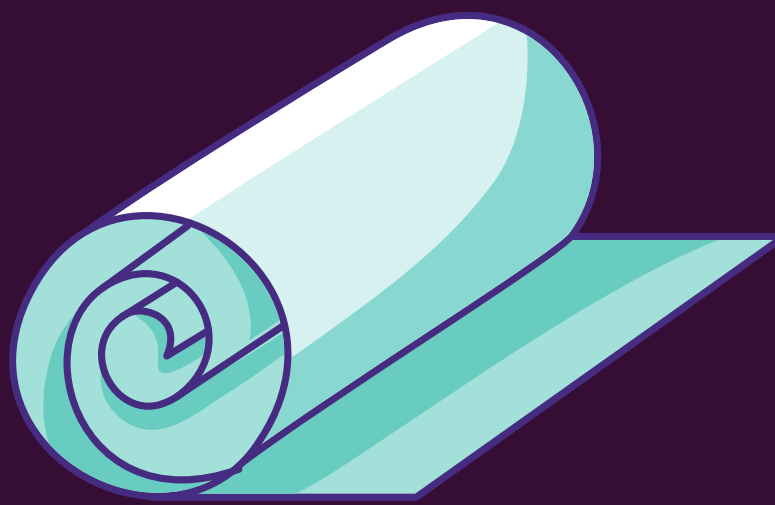
del 9 de febrero al 25 de mayo



PILATES

GRUPO 1: JUEVES de 9:30 a 10:30
GRUPO 2: JUEVES de 10:40 a 11:40
GRUPO 3: JUEVES de 16:00 a 17:00

del 11 de febrero al 27 de mayo



MINDFULNESS

Atención plena en nuestros movimientos y emociones

GRUPO 1: MARTES de 11:30 a 12:30
GRUPO 2: JUEVES de 11:40 a 12:40
GRUPO 3: JUEVES de 17:10 a 18:10

del 9 de febrero al 25 de mayo



EMPODERAMIENTO Y LIDERAZGO

PREFERENCIA: MUJERES A PARTIR DE 18 AÑOS

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Desarrolla tu talento y tu capacidad de liderazgo interno

MARTES de 11:40 a 13:40, del 9 de febrero al 18 de mayo

RESILIENCIA

Adquiere herramientas y recursos para resolver crisis

MIÉRCOLES de 10:00 a 12:00, del 10 de febrero al 19 de mayo

ASERTIVIDAD

Mejora tu autoestima y tu forma de relacionarte

MARTES de 9:30 a 11:30, del 9 de febrero al 18 de mayo

ATRÉVETE A HABLAR EN PÚBLICO

Desarrolla tu capacidad de exposición oral ante cualquier tipo de audiencia

MIÉRCOLES de 17:00 a 19:00, del 10 de febrero al 19 de mayo

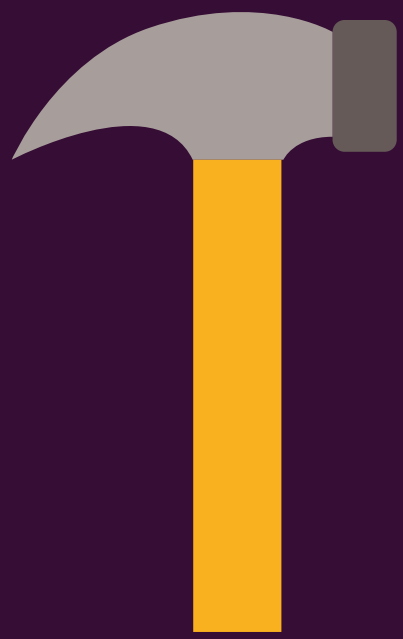


CORRESPONSABILIDAD, CONCILIACIÓN Y DIVERSIDAD

PARA MUJERES Y HOMBRES A PARTIR DE 18 AÑOS

REPARACIONES BÁSICAS DEL HOGAR

Aprende a cambiar un grifo, arreglar una persiana y otras cosas básicas para hacer en casa



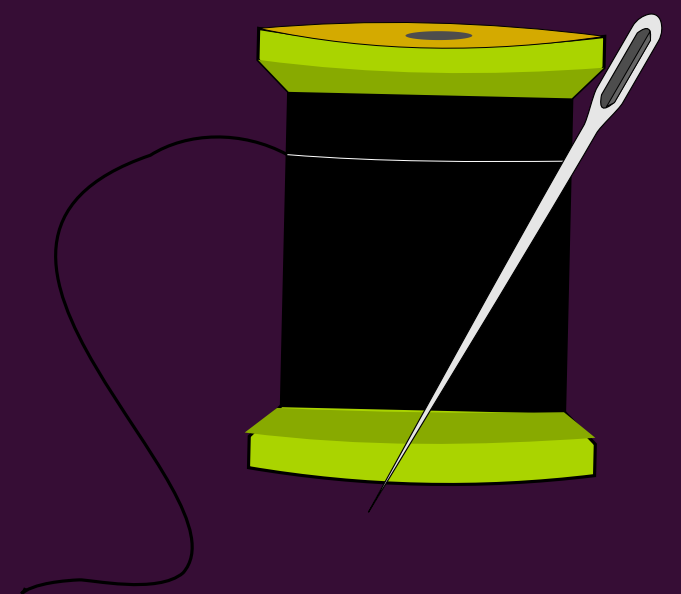
GRUPO 1: LUNES 11:00 a 13:00, 8 de febrero a 29 de marzo

GRUPO 2: JUEVES 16:30 a 18:30, 11 de febrero a 8 de abril

COSTURA CREATIVA Y RECICLAJE TEXTIL

Saca el máximo partido a telas y prendas viejas y crea materiales propios y originales

VIERNES de 17:30 a 19:30
del 19 de febrero al 21 de mayo



DIVERSIDAD Y CONVIVENCIA: ATRÉVETE A ROMPER MOLDES

Conocerás diferentes realidades para aprender a diferenciar la diversidad afectivo sexual y entenderla como algo positivo

MIÉRCOLES de 18:00 a 20:00
del 17 de febrero al 5 de mayo



USOS DEL TIEMPO

NOSOTRAS EN REALIDAD.

UNA HISTORIOGRAFÍA DE FICCIÓN

PREFERENCIA: MUJERES A PARTIR DE 18 AÑOS

*En este curso te adentrarás en el mundo de numerosas escritoras a través de sus textos, poniendo en práctica la **escritura creativa** desde una perspectiva feminista.*

MIÉRCOLES de 18:30 a 20:30
del 10 de febrero al 26 de mayo



TALLERES Y CURSOS PREFERENTEMENTE PARA JÓVENES DE 16 A 25 AÑOS

CREA TU PROPIO DOCUMENTAL

Estimula tu creatividad a través de herramientas y técnicas audiovisuales
JUEVES de 17:00 a 19:00, del 25 de febrero al 20 de mayo

TALLER DE RAP

*Facilitado por la rapera **ESKARNIA**, aprenderás a manejar tu voz y a convertir tu palabra en tu medio de expresión a ritmo de rap*



MIÉRCOLES de 17:30 a 19:30, del 24 de febrero al 28 de abril. SEMIPRESENCIAL.

AUTODEFENSA DIGITAL (SÓLO PARA CHICAS)

Curso en el que abordar las ciberviolencias machistas, construir estrategias y compartir herramientas para responderlas

MIÉRCOLES de 17:30 a 19:30, del 24 de febrero al 12 de mayo

FEMINISMO COMO HERRAMIENTA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL Y POLÍTICA

Curso en el que te adentrarás en la historia del movimiento feminista, aprendiendo estrategias de acción colectiva para el cambio social

JUEVES de 16:30 a 18:30, del 4 de marzo al 27 de mayo





Inscripciones del 14 al 20 de enero

Entra en nuestra web y accede a las normas y al formulario de inscripción:

[Programación cursos Concejalía de Igualdad](#)

<https://www.mostoles.es/es>

Puedes llamarnos al 916647610/916647626

También puedes venir a recoger tu hoja de inscripción, llevártela y traerla cumplimentada (no se podrá permanecer en el centro para rellenar la ficha por cuestiones sanitarias)

Todos nuestros talleres serán on-line, mientras no pueda garantizarse 100% la salud de alumnas, alumnos y profesorado



concejaliaigualdadmostoles



@mostolesigual

