



AYUNTAMIENTO DE NAVALCARNERO



Comunidad
de Madrid



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES

NOVIEMBRE A DICIEMBRE DE 2021

CORRESPONSABILIDAD Y CONCILIACIÓN: CONVIVENCIA EN IGUALDAD

Este programa intenta actuar sobre los distintos ámbitos sociales donde todavía existe la discriminación y desigualdad entre mujeres y hombres, incentivando actitudes cooperativas para mejorar la corresponsabilidad y la autonomía personal. Se trata de desarrollar y fomentar actitudes familiares más igualitarias, para alcanzar un mayor equilibrio en el reparto de responsabilidades domésticas, al mismo tiempo que se aclaran conceptos sobre igualdad, género, conciliación, corresponsabilidad, etc.

Estos programas están cofinanciados por el Fondo Social Europeo, la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Navalcarnero, y son de carácter gratuito.

TALLERES EN FAMILIA

Espacio lúdico de ocio e interacción, diseñado para familias. Donde madres, padres, abuelos, abuelas y sus hijos e hijas, puedan compartir juegos, actividades y espacios para trabajar desde el desarrollo de la inteligencia emocional, las competencias básicas para la consolidación de la igualdad y la corresponsabilidad en el ámbito privado de una manera divertida y saludable.

*Esta actividad está diseñada para el trabajo conjunto de menores de 4 a 12 años (según taller) en compañía de una persona adulta y responsable de su familia (padre, madre, abuelo, abuela, o persona tutora...)

CUENTOS EN PROSA PARA RANAS Y MARIPOSAS

VIERNES, 19 de noviembre / Horario: 17:30 a 18:30h

Dirigido a: familias con menores de 4 a 12 años.

Inscripciones desde el 8 de noviembre. Aforo limitado

Lugar: Biblioteca Municipal. Jose Maria Bausa. Plaza de las Letras s/n



AYUNTAMIENTO DE NAVALCARNERO



CLOWTACUENTOS: EL MUNDO DE CHAPITA

VIERNES, 3 de diciembre / Horario: 17:30 a 18:30h

Dirigido a: familias con menores de 4 a 12 años.

Inscripciones desde el 22 de noviembre Aforo limitado

Lugar: Biblioteca Municipal. Jose Maria Bausa. Plaza de las Letras s/n

En Familia: NAVIDAD EN IGUALDAD

CONCIERTO: SOMOS INCREÍBLES

Espectáculo musical en directo. Dirigido a público infantil y familias.

Fecha y hora por determinar.

Taller de Risoterapia en Familia, Taller de Repostería navideña, cuentacuentos y muchos más. (aun por determinar las fecha y horarios)

*Preguntar en el Área de igualdad a partir del 1 de diciembre



AYUNTAMIENTO DE NAVALCARNERO



PROGRAMA DE CONCILIACIÓN, CORRESPONSABILIDAD Y USOS DEL TIEMPO

En la gestión de nuestra cotidianidad los roles de género determinan los diferentes usos del tiempo de hombres y mujeres. La vivencia diferenciada se convierte en un indicador de las desigualdades existentes, visibilizando el tiempo que dedican a la familia, mercado laboral, y a otras actividades.

Avanzar hacia la igualdad implica a todas las personas. Pero podemos realizar pequeños cambios cada quien en su entorno y así ir creando “nuevas rutas de igualdad”.

TALLER GESTIONAR LAS EMOCIONES PARA VIVIR EL TIEMPO PRESENTE

Acompañar a las personas participantes en el desarrollo de competencias y habilidades sociales que lleven a una mejora de la gestión de su tiempo y en general de su proyecto de vida. Alcanzar un bienestar y plenitud personal con la que conciliar entre derechos, obligaciones y deseos. Las emociones, reconocerlas y vivenciarlas. Gestión de las emociones. La comunicación, la escucha, la empatía, la sororidad.

¿Te atreves a este viaje por las emociones?

Dirigido a mujeres y hombres, jóvenes y adultas/os del municipio
Martes, 16, 23 y 30 de noviembre y 14 de diciembre Horario: 9:45 a 11.45 horas
Plazas: 18

TALLER MINDFULNESS: Enfocando mi tiempo

Aprender a relacionarnos con el momento presente, con el aquí y el ahora. Nos daremos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestras emociones y vivencias diarias. Mejorar la calidad del ciclo vital en el que se nos encontramos, y disfrutar plenamente esta etapa de la vida llena de posibilidades.

MIÉRCOLES 17, 24 de noviembre y 1 de diciembre. Horario: 17.00 a 19.00 horas.
Dirigido a mujeres adultas y hombres adultos del municipio
Plazas: 18

TALLER EL PODER DEL HUMOR EN NUESTRAS VIDAS: RISOTERAPIA

Ahora más que nunca es hora de tomar el humor en serio.
Relajar las tensiones y presiones que nos provocan el ritmo de vida actual. Promover el buen humor para resolver situaciones conflictivas, desarrollar la capacidad de escucha y empatía. Aprender a reírte de ti misma/o como herramienta para establecer vínculos con tus hijas e hijos, tu pareja, tu familia y tu entorno.
Dedicarte un tiempo propio es vital para tu salud y sobre todo usar el humor para afrontar situaciones del día a día.

LUNES 15, 22 Y 29 de noviembre. Horario: 12.00 a 13.30 horas
Dirigido a mujeres adultas y hombres adultos del municipio. Plazas: 18



AYUNTAMIENTO DE NAVALCARNERO



TALLER ASERTIVIDAD: UNA NUEVA MANERA DE ENFOCAR NUESTRAS RELACIONES

Desarrollar la confianza, la capacidad de comunicar bien y de la manera adecuada.
Tomar conciencia de nuestra autoestima, auto aceptación y respeto personal. Aprendizaje de técnicas para mejorar nuestra seguridad personal.
Mejorar tu bienestar personal
Dedicarte un tiempo propio es vital para tu salud y desarrollo.

LUNES 15, 22 Y 29 de noviembre. Horario: 9:45 a 11.45 horas
Dirigido a mujeres adultas y hombres adultos del municipio
Plazas: 18

TALLER AHORRAR CADA DÍA

Ajustar nuestro presupuesto al máximo puede ser un verdadero dolor de cabeza, tanto para mujeres como para hombres. El objetivo es mejorar la autonomía de mujeres y hombres en la gestión económica.
Contenidos: Manejo de los recursos familiares, el coste de nuestras decisiones, ingresos, gastos y presupuesto. Comparar precios, cotar los gastos extras, conocer las tarifas de luz, agua, teléfono, etc. Las hipotecas. Optimizar internet, los desplazamientos, las oportunidades de ahorrar, etc.

VIERNES 26 de noviembre y 3 de diciembre. Horario: 10:00 a 12.00 horas
Dirigido a mujeres adultas y hombres adultos del municipio
Plazas: 18



AYUNTAMIENTO DE NAVALCARNERO



PROGRAMA DE EMPLEO, PROMOCION PROFESIONAL Y LIDERAZGO

MI NEGOCIO: DE LA IDEA A LA PUESTA EN MARCHA

Proporcionar las habilidades necesarias que faciliten a la emprendedora el éxito de su proyecto, desarrollando y mejorando las capacidades que les ayudarán en la puesta en marcha, la consolidación y el éxito de su negocio. Este taller propone el apoyo y acompañamiento personalizado que facilite a la emprendedora el éxito de su proyecto, mediante el asesoramiento técnico, las gestiones, trámites y actuaciones necesarias para llevarlo a cabo.

Contenidos: La idea, Estudio de competencias, la marca personal, Registro de propiedad industrial, intelectual y registro mercantil. El entorno legal y económico, las ventas, el marketing y la comunicación-.

Dirigido a mujeres con una idea Empresarial y/o empresarias, y en búsqueda activa de empleo.

JUEVES 18, 25 de noviembre y 2 de diciembre Horario: 10:00 A 12.00

Plazas: 18

TALLER “MUJERES LIDERANDO”

Reforzar, gestionar e impulsar el talento personal, ayudando a reconocer los talentos propios y darles valor. Potenciar la creatividad, y darle sentido y forma dar aplicarla en la solución problemas. Desarrollar y fortalecer el empoderamiento personal y profesional, desde una perceptiva de género.

Contenidos: La participación activa, el empoderamiento para la transformación, liderar equipos, roles y funciones, el talento profesional (conceptos y claves para potenciarlos) valores y creencias limitantes, temperamento, emociones. Liderar equipos (roles y funciones). Aprender a ser una genuina líderesa (fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas). El poder para transformar. La sororidad y la solidaridad.

Dirigido a mujeres en búsqueda activa de empleo, emprendedoras, empresarias y profesionales. Mujeres participantes en asociaciones.

MARTES 16, 23 y 30 de noviembre. Horario: 11.30 a 13.30 horas

Plazas: 18

TALLER “ÁRÉVETE A HABLAR EN PÚBLICO”

Mejorar las capacidades relacionadas directa o indirectamente con la comunicación., tanto el ámbito personal como en los social y en espacios privados y públicos. Fomentar el autoconocimiento, para incrementar la confianza en las participantes y entrenar los elementos necesario para realizar una buena exposición ante diferentes audiencias (exposiciones, presentaciones, entrevistas de trabajo, etc.) Taller teórico y práctico.

iiAtrévete, es tu momentoiii

Dirigido a mujeres en búsqueda activa de empleo, emprendedoras, empresarias y profesionales. Mujeres participantes en asociaciones.

JUEVES 2, 9 y 16 de diciembre. Horario: 17.00 a 19.00 horas

Plazas: 18



AYUNTAMIENTO DE NAVALCARNERO



CICLO: EMPRENDER, RENOVARSE E REINVENTARSE

MODALIDAD ONLINE.

Incluye tres talleres:

1. ¡ESCUCHA MI PODCAST! (online 1ª sesión y 2ª sesión presencial)
 - Conceptos básicos de podcast, la voz, el guion planteamientos y grabación
2. EQUIPOS COMUNICADOS
 - La comunicación para el funcionamiento y la productividad de un equipo de trabajo. La líder, los modelos de liderazgo y mejora de la comunicación
3. LA VOZ PARA EL LIDERAZGO
 - La importancia de la voz, la locución, coaching y programación neurolingüística (PNL)

El acceso de las mujeres al trabajo remunerado es una condición necesaria para avanzar en su autonomía y en la igualdad real entre mujeres y hombres. Dada la situación económica actual, el fomento del autoempleo y del emprendimiento es una buena alternativa para dar este paso. Por ello son necesarias nuevas habilidades que faciliten el éxito de los proyectos, así como conocimiento de nuevas modalidades tecnológicas que ayuden en el proceso.

El objetivo es aumentar la visibilidad on y off line, de las mujeres y sus iniciativas. Reforzar sus posiciones y capacidad de negociación a través de la creación de asociaciones y de redes empresariales.

Promover el empoderamiento de las mujeres en todos los ámbitos.

Fomentar la red de apoyo y los contactos.

Dirigido a mujeres en búsqueda activa de empleo, emprendedoras, empresarias y profesionales. Mujeres participantes en asociaciones y en general con interés en la materia.

JUEVES, 25 de noviembre y 2, 9 y 16 de diciembre. Horario: 15:30 a 17.00 horas (ON LINE) Y sesión 2 de diciembre presencial de 16.00 a 18.00 horas)

Plazas: 16

TALLER “COMPETENCIAS DIGITALES PARA EL EMPLEO”

Mejorar las competencias y habilidades que pueden ayudarnos a potenciar la búsqueda de un nuevo empleo. El curriculum vitae, las tarjetas personales, el blog y la web personal. las redes sociales, los portales de empleo, como herramientas fundamentales para conseguir nuestro objetivo.

Dirigido a mujeres en búsqueda activa de empleo, emprendedoras, empresarias y profesionales.

MIÉRCOLES, 17, 24 de noviembre y 1, 15 de diciembre. Horario: 10.00 a 12.00 horas

Plazas: 18



AYUNTAMIENTO DE NAVALCARNERO



Comunidad
de Madrid



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro

Todos los talleres se impartirán en el Centro de Formación Beatriz Galindo.
C/ Charcones, 9. Navalcarnero.

* excepto las actividades en Familia que se desarrollarán en la Biblioteca Municipal.

¡TE ESPERAMOS!

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Inicio de inscripciones a partir del 25 de octubre hasta cubrir plazas

Área de Igualdad. Concejalía de Bienestar Social.
Pza. Francisco Sandoval, 1. 28600-Navalcarnero
Telf.: 91.810.12.51

Horario: 9:30 a 14:00 horas. igualdad@ayto-navalcarnero.com

NORMAS DE INSCRIPCIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS TALLERES

1. Las inscripciones se realizarán o bien de manera presencial o vía correo electrónico. No pudiéndose realizar más de 2 inscripciones por persona.
2. La ficha de inscripción deberá ir firmada y debidamente cumplimentada con todos los datos solicitados. **NO SERÁN ACEPTADAS SIN DATOS COMPLETOS Y FIRMA.**
3. Las inscripciones serán por orden de llegada.
4. El número de plazas en cada taller es el que aparece estipulado en la información de los mismos. Una vez completas las plazas, se abrirá una lista de reserva.
5. En caso de baja de un taller, la persona inscrita deberá comunicarlo lo antes posible a al Área de Igualdad., con el fin de dar paso a la lista de reserva, o bien de manera telefónica o bien vía correo electrónico.
6. La falta de asistencia no justificada y continuada en las actividades, supondrá la pérdida de la plaza de dicha actividad.
7. El área de Igualdad se reserva la posibilidad de anular o aplazar alguno de los talleres si en ellos no hubiera un número suficiente de personas para su desarrollo.
8. En el caso de los talleres mixtos dirigidos a mujeres y hombres, se tenderá al equilibrio de participantes de ambos sexos y la preferencia según taller.
9. La firma de la inscripción implica la aceptación de las normas. Así mismo se autoriza a la Concejalía y a medios que se autoricen debidamente ante el Ayuntamiento, a grabar y fotografiar las actividades, con el fin de promocionar y dar a conocer el trabajo que se realiza, a no ser que la/el participante manifieste su deseo expreso de no dar consentimiento dirigiéndose a la Concejalía de Bienestar Social, Área de igualdad por escrito.
- Todos los talleres se registrarán por el protocolo establecido por las autoridades sanitarias con motivo del COVID19.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Concejalía de Bienestar Social. Área de Igualdad
Pza. Francisco Sandoval, 1- 28600-Navacarnero
Horario: de 10:00 a 14:00 horas
Técnica de Igualdad: Tlfs: 91.810.12.90/91.810.12.51
mujer@ayto-navacarnero.com / igualdad@ayto-navacarnero.com