



Maig-juny 2014. Segona edició

ENTRE DONES

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

Ajuntament de



Granollers

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

El Centre d'Informació i Recursos per a Dones (CIRD) organitza la segona edició del curs "Entre dones". Es tracta de 10 tallers, gratuïts, que tenen per objectiu oferir un espai de creixement i enfortiment personal per a dones. Pretén ser un 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 és un itinerari formatiu que té la finalitat de definir un projecte personal que es desenvolupa individualment.

Programa i calendari

Dia i mes	Àmbit	Contingut
19 de maig	Desenvolupament personal	La nostra imatge i identitat personal
22 de maig	Desenvolupament personal	L'autoconfiança i motivació per una actitud activa
26 de maig	Salut integral	La salut física i psíquica
29 de maig	Salut integral	Els canvis al llarg del cicle vital
2 de juny	Gestió del temps	Vida personal, familiar i laboral. La conciliació, coresponsabilitat i usos del temps
5 de juny	Comunicació	Eines per una comunicació efectiva
9 de juny	Comunicació	Saber dir "no". Empatia, escolta activa i resolució de conflictes
12 de juny	Participació	L'apoderament de les dones: vies de participació social
16 de juny	Participació	La participació de les dones en el mercat de treball
19 de juny	Planificació	P.A.D. Projecte per a l'Apoderament de les Dones

Lloc

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

c/ del Portalet, núm. 4, 4a planta, Granollers

Dies

Dilluns i dijous, del 19 de maig al 19 de juny

Horari: matí, de 9.30 h a 11.30 h o bé de 12 h a 14 h (2 grups)

Grups de màxim 15 dones

Durada: 20 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 permetin 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.

Formadora

Cristina Pérez Opi, sociòloga i experta en polítiques de gènere. Consultora Niu de projectes.

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