



TALLERES DE IGUALDAD

FEBRERO-JUNIO 2019

INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN

Desde 4 al 14 de febrero

*A partir del día 15 de febrero solo se recogerán solicitudes para los talleres que tengan plazas libres
Adjuntar fotocopia del DNI*

CONCEJALÍA DE IGUALDAD

Centro Asesor de la Mujer

C/ Siete Esquinas, 2

Tel.: 91 877 17 20

asesoriamujer@ayto-alcaladehenares.es

Lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.

Lunes a jueves de 16:30 a 19:30 h.

Área de Igualdad



A ALCALÁ DE HENARES
AYUNTAMIENTO
www.ayto-alcaladehenares.es

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Los Talleres de Igualdad van dirigidos tanto a mujeres como hombres, de nuestro municipio y se llevarán a cabo entre febrero y junio de 2019. Su objetivo es sensibilizar a la población sobre la importancia de avanzar hacia la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

El plazo de inscripción dará comienzo el día 4 y finalizará el día 14 de febrero. A partir del día 15 de febrero se recogerán solicitudes solo para los talleres que tengan plazas libres.

En las páginas siguientes puedes consultar los contenidos, horarios y lugares de celebración de los talleres que se ofrecen para esta convocatoria. Te aconsejamos leas detenidamente este manual antes de decidir qué talleres quieres solicitar. Puedes marcar hasta 5 talleres por orden de prioridad del 1 a 5 si te interesa más de uno y así tendrás otras opciones en el caso de no ser seleccionada/o para el primero que hayas priorizado.

Para formalizar la inscripción puedes hacerlo de manera presencial en el CENTRO ASESOR DE LA MUJER en la calle Siete Esquinas, 2 (lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y de lunes a jueves de 16:00 a 20:00 horas), donde te entregaremos una solicitud que debes rellenar y presentar allí mismo, o por correo electrónico previa descarga de la solicitud en la página Web del Ayuntamiento, la impresión y cumplimentación de la misma y se enviará escaneada al correo: asesoriamujer@ayto-alcaladehenares.es en cualquier caso, la hoja de solicitud debe ir acompañada de la fotocopia del DNI.

Junto con la presentación de la solicitud se devuelve un número de registro que se asigna a la solicitud que ha sido tramitada y que será definitivo en el sorteo de las plazas para la asignación de las mismas.

Para la adjudicación de plazas, se dará preferencia a las personas residentes en Alcalá de Henares que tengan entre 30 y 65 años, (excepto en el caso de las actividades destinadas a personas jóvenes) y que no hayan realizado talleres en las dos últimas convocatorias.

Los talleres comenzarán entre mediados y finales de septiembre y se avisará telefónicamente a las personas admitidas.

La Concejalía de Igualdad se reserva el derecho a cancelar aquellos talleres que no tengan suficiente número de solicitudes para dar comienzo, así como a realizar cambios en las fechas de inicio y en los horarios en función de la disponibilidad de las aulas.

Si no vas a realizar el taller que se te haya concedido o tienes que abandonarlo una vez iniciado, debes comunicarlo lo antes posible al personal de la Concejalía de Igualdad para que tu plaza pueda ser ocupada por una persona de la lista de espera, en el caso de que la hubiera. La no presentación o abandono sin justificar se penalizará en próximas convocatorias. Tres faltas consecutivas sin justificar supondrán la baja en el taller.

Una vez comenzados los talleres se dará información al alumnado sobre otras actividades organizadas por la Concejalía de Igualdad como, salidas culturales, charlas sobre diferentes temas de igualdad y las Jornadas 8 de marzo.

Podrás encontrar toda la información en nuestra página web: www.ayto-alcaladehenares.es

ÍNDICE

TALLERES DE CORRESPONSABILIDAD Y FAMILIA		
Cocina: Recetas para la convivencia en Igualdad*	Parejas afectivas	4
Mi familia es un equipo en la cocina*	Familias con menores	4
Inventos con creadorAs*	Familias con menores	4
TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL		
Inteligencia emocional	Mujeres	5
Plántale cara al estrés con Mindfulness*	Mujeres y Hombres	5
Autoconocimiento a través del humor	Mujeres	6
Afrontamiento de duelos	Mujeres	6
Amar-te-bien	Mujeres	7
TALLERES DE IGUALDAD Y EMPODERAMIENTO		
Mi cuerpo, un lugar para el placer	Mujeres	8
Derechos básicos	Mujeres	8
Cuidados a la cuidadora	Mujeres	9
Actívate en la búsqueda de empleo	Mujeres	9
TALLERES DE NUEVAS TECNOLOGÍAS		
Informática nivel 1	Mujeres	10
Informática nivel 2	Mujeres	10
Uso básico de móvil	Mujeres	11
Mujeres digitales	Mujeres	11
TALLERES DE NUEVAS MASCULINIDADES		
Pareja y masculinidad	Hombres	12
Padres cuidadores	Hombres-padres en crianza	12
Paternidad corresponsable	Hombres-futuros padres	13
OTRAS ACTIVIDADES		
Aula abierta	Mujeres y hombres	14
Batucada	Mujeres	14
Club de lectura: lecturas violetas	Mujeres y hombres	14
Compartir en pareja el trabajo de crianza*	Madres y padres	14
Estrategias creativas para emprender De emprendedora a empresaria	Mujeres emprendedoras y/o empresarias	15
	Mujeres empresarias	15
Escuela de igualdad	Profesionales y Asociaciones y Colectivos	15

Talleres de Corresponsabilidad

Cuando hablamos de **corresponsabilidad**, nos referimos al necesario reparto equitativo de las tareas domésticas y responsabilidades familiares entre las personas que forman parte del hogar: pareja, hijos, hijas u otros familiares.... Hacer un buen reparto de estas tareas implica tener en cuenta los tiempos y responsabilidades de cada persona. Si en esta distribución participa toda la familia, conseguiremos una mayor implicación y un mayor clima de bienestar familiar.

- **Cocina: Recetas para la convivencia en Igualdad ***

Asiste con tu pareja para ampliar vuestro recetario de cocina a la vez que reflexionamos sobre la importancia de un reparto equilibrado de responsabilidades para mejorar la convivencia familiar.

Contenidos:

Se elaborarán distintas recetas cada sesión, un menú que consta de un primero, un segundo y un postre de los que luego podrás disfrutar a la vez que intercambiamos opiniones sobre el reparto tradicional de tareas.

Dirigido: Parejas afectivas.

Duración: Se realizarán cuatro sesiones con una duración de 16 horas.

Horario: sábados por la mañana.

Lugar: Casa del Deporte (Av. Virgen del Val, 4)

- **Mi familia es un equipo en la cocina***

Es hora de cocinar, y la familia ¡ha de ser un equipo! Un taller divertido, en el que cocinar y aprender a compartir las tareas del hogar, será un placer compartido. Cocinar en familia nunca antes había sido tan fascinante.

Dirigido: Familias con menores.

Duración: 1 sesiones de 2 horas y media.

Horario: fines de semana.

Lugar: A determinar.

- **Inventos con creadorAS***

Las familias sabemos que en la infancia es protagonista del deseo de investigar o explorar. En este taller niñas y niños serán protagonistas de descubrimientos, experimentando y probando teorías científicas. Todo ello guiado por divertidas e inteligentes científicas y tecnólogas que les contarán aquello que descubrieron e investigaron.

Dirigido: Familias con menores

Duración: 1 sesiones de 2 horas y media.

Horario: fines de semana.

Lugar: A determinar.

*Actividades cofinanciadas al 50% por el Fondo Social Europeo y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1 -Fomento del empleo sostenible y de calidad y de la movilidad laboral-Prioridad de Inversión 8.4- La Igualdad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos, incluidos el acceso al empleo, la progresión en la carrera profesional, la conciliación de la vida personal y laboral; remuneración igual trabajo igual valor- de la Comunidad de Madrid.

Talleres de Desarrollo Personal

Desarrollo Personal y autoayuda son sinónimos. Los talleres de desarrollo personal son la construcción de un exitoso mañana partiendo del día de HOY.

Los talleres están orientados hacia la creación de un espacio donde sea posible desarrollar las potencialidades humanas de cada persona. Estas potencialidades, generalmente se ven frenadas por conflictos internos propios de toda trayectoria vital, que se expresan tanto a nivel individual como en relación a los demás.

Se trata de conseguir un mayor grado de consciencia de las propias limitaciones y perseguir un mejor manejo de las emociones, incrementando nuestro autoconocimiento, movilizándonos hacia cambios positivos y, sobre todo, lograr el coraje necesario para no resignarnos a vivir de cualquier manera, y querer lo mejor para nosotr@s mism@s.

- **Inteligencia emocional**

Aprenderás a tomar conciencia de las emociones y de cómo afectan a la hora de planificar la vida y a lidiar con los obstáculos emocionales y de género que nos impiden una gestión adecuada del tiempo.

Contenidos:

- La inteligencia emocional como herramienta para la gestión del tiempo.
- Información útil de las distintas emociones (tristeza, miedo, enfado, alegría) y afrontamiento de las mismas.
- Descubrimiento de las propias necesidades y deseos.
- Habilidades sociales y de comunicación (asertividad).
- Exigencias, demandas sociales y autoexigencias: cómo lidiar con ellas.
- La ansiedad y el estrés como signos de alarma.
- El sentimiento de culpa.
- Como desarrollar la autoestima y el sentimiento de autoaceptación.
- Emociones, Cuanto te paras a escucharlas y qué aprendes de ellas.
- Autocuidados: ¿Qué necesitas tú? Enfrentarme a los ladrones del tiempo.

Dirigido: Mujeres.

Duración: Se realizarán 14 sesiones con una duración de 35 horas.

Horario mañana: martes y jueves de 9:30 a 12:30 h.

Horario tarde: lunes y miércoles de 17:00 a 20:00 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

- **Plántale cara al estrés con Mindfulness***

Obtendrás conocimientos básicos sobre el enfoque de la atención plena para gestionar el tiempo presente, aprenderás a gestionar conscientemente el tiempo, a la vez de iniciarte en la práctica de la meditación para poder ser más conscientes de nuestra vida.

Contenidos:

- Obtener conocimientos básicos sobre el estrés, la gestión emocional del tiempo y Mindfulness.
- Aprender a detectar las situaciones que nos causan estrés, desde el enfoque de género.
- Aprender a gestionar las emociones a través del coaching emocional.

- Aprender a gestionar las situaciones que nos causan estrés desde el Mindfulness.
- Iniciación a la práctica formal e informal del Mindfulness y la meditación.

Dirigido: Mujeres.

Duración: Se realizará 10 sesiones con una duración de 20 horas.

Horario mañana: lunes de 10:00 a 13:00 h.

Horario tarde: jueves de 18:30 a 21:30 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

*Actividades cofinanciadas al 50% por el Fondo Social Europeo y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1 -Fomento del empleo sostenible y de calidad y de la movilidad laboral-Prioridad de Inversión 8.4- La Igualdad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos, incluidos el acceso al empleo, la progresión en la carrera profesional, la conciliación de la vida personal y laboral; remuneración igual trabajo igual valor- de la Comunidad de Madrid.

- **Autoconocimiento a través del humor**

Te servirá para desbloquear tensiones y expresar tus emociones a través del humor, aprender a resolver conflictos y reflexionar sobre como aprendemos a ser mujeres.

Contenidos:

- La respiración.
- Reconocimiento de las diferentes risas.
- Conciencia de grupo.
- Equilibrio emocional.
- Pensamiento positivo.
- Recuperación de la autoestima.
- Aplicación a la vida cotidiana.

Dirigido: Mujeres

Duración: Se realizaran 13 sesiones con una duración de 39 horas.

Horario Mañana: miércoles de 10:00 a 13:00 h.

Horario Tarde: miércoles de 17:00 a 20:00 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

- **Afrontamiento de duelos**

Es un espacio de acogida sin juicios donde podremos hablar de cualquier tipo de pérdida, identificando las emociones que nos estancan y adquiriendo herramientas para seguir celebrando la vida.

Contenidos:

- Romper el tabú de la muerte y de cualquier tipo de pérdida.
- ¿Qué es el duelo?
- Reconocer y abordar emociones como la tristeza, el dolor, el sufrimiento, la rabia, la ira...
- Transformar el sentimiento de Culpa para que no nos estanque.
- Aprenderás a ordenar tu propia vivencia, conectar con tus fortalezas y contemplar nuevas perspectivas.
- Acompañar otros duelos desde tu duelo.
- La importancia del autocuidado.
- Conectar con tu creatividad para transformar el dolor y engancharnos a la belleza de la vida.

Dirigido: Mujeres

Duración: se realizaran 10 sesiones con una duración de 30 horas.

Horario Tarde: jueves de 17:00 a 20:00h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

- Amar-te-bien

Si tu interés, es el promover las relaciones de buen trato mutuo y de buen trato contigo misma el taller te hará reflexionar sobre cómo estableces tus vínculos amorosos y tu convivencia en pareja.

Contenidos:

- Los vínculos que se establecen en la pareja y cómo evolucionan. Desde el enamoramiento hasta el desamor.
- Las relaciones de “mal trato” y “buen trato” en la pareja.
- De la dependencia y subordinación hacia la autonomía y la equidad.
- El autocuidado, el cuidado mutuo y la libertad como claves para la autoestima y para el bienestar personal y de pareja.
- Las crisis, la separación y los duelos.
- Respiración y conciencia corporal para mejorar el autocontrol y el bienestar.

Dirigido: Mujeres

Duración: se realizarán 10 sesiones con una duración de 30 horas.

Horario Mañana: lunes de 10:00 a 12:30 h.

Horario Tarde: lunes de 17:00 a 19:30 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

Talleres de Igualdad y Empoderamiento

Los estereotipos y los roles de género están muy presentes en nuestra sociedad, la necesidad de desmontarlos es una de las obligaciones que tenemos como sociedad para hacer a las personas más libres.

En esta área encontraréis talleres relacionados con la igualdad de género que nos permitirán trabajar los valores de la empatía, la solidaridad, la libertad para la elección del propio futuro así como nuestros derechos y el control de nuestras propias vidas.

Recuerda que “el empoderamiento de las mujeres es un constante ejercicio de libertades”. Te invitamos a que las ejerzas como parte de tu cuidado y a que las compartas con otras mujeres.

- **Mi cuerpo, un lugar para el placer**

Para romper ideas erróneas y tabús entorno a la sexualidad de las mujeres. Construiremos modelos nuevos para poder vivir desde el placer de una manera más plena y libre. Aprenderemos maneras de mejorar nuestra salud física y emocional.

Contenidos:

- La historia de la sexualidad de las mujeres: las hijas de Lilith
- Ciclo de vida y sexualidad
- Un despertar a los sentidos. Entrenamiento en el placer y la fantasía
- Vínculos afectivos y sexualidad: las trampas del amor
- Percepción corporal: mi cuerpo es mío
- Los placeres y las distintas formas de expresión sexual
- Empoderándonos del cuerpo: mi mapa erótico
- El buentrato: una propuesta para vivir desde el placer

Dirigido: Mujeres

Duración: se realizarán 10 sesiones con una duración de 30 horas.

Horario Tarde: miércoles de 17:00 a 20:00 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

- **Derechos básicos**

Amplía tu información jurídica sobre los derechos que te amparan, tanto en el ámbito familiar como en el laboral, porque estar informada facilita que nuestras decisiones sean más adecuadas.

Contenidos:

- El matrimonio. Régimen económico.
- Efectos jurídicos de la separación y el divorcio.
- Las parejas de hecho.
- La aplicación laboral de la Ley de Igualdad entre hombres y mujeres
- Impuestos y tasas municipales.
- Derechos de sucesión y las donaciones.
- Iniciación al derecho bancario: préstamos, cuentas corrientes.

Dirigido: Mujeres

Duración: se realizarán 6 sesiones con una duración de 15 horas.

Horario mañana: miércoles de 10:30 a 13:00 h.

Lugar: Centro Asesor de la Mujer.

- **Cuidados a la cuidadora**

Dirigido preferentemente a mujeres cuidadoras que quieran mejorar la gestión de su tiempo y mejorara su calidad de vida.

Contenidos:

- Detectar y prevenir el agotamiento de la cuidadora.
- Aprender a cuidarse para cuidar.
- Gestión emocional de la cuidadora.
- Mejorar la gestión del tiempo.
- Relación de ayuda.
- Apoyo vs Ayuda.
- Crear hábitos de autocuidado.

Dirigido: Mujeres cuidadoras

Duración: se realizaran 10 sesiones con una duración de 20 horas.

Horario Tarde: miércoles de 17:00 a 19:00h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

- **Actívate en la búsqueda de empleo**

Podrás adquirir habilidades y herramientas que te permitan afrontar la búsqueda de empleo con bienestar emocional y mejora de resultados.

Contenidos:

- Fijación de objetivos deseados, concretos y alcanzables
- Toma de conciencia de los puntos fuertes y de las áreas de mejora, en la búsqueda de empleo
- Emociones y género. Afrontamiento de las emociones durante el proceso de búsqueda de empleo
- Gestión del tiempo con perspectiva de género
- Preparación de una entrevista de trabajo
- Gestión emocional para la entrevista de trabajo
- Plan de Acción
- Primeros pasos en el Plan de Acción

Dirigido: Mujeres

Duración: se realizaran 7 sesiones con una duración 21 horas.

Horario Mañana: miércoles de 10:00 a 13:00h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

Talleres de Nuevas Tecnologías

Las diferencias entre mujeres y hombres en el uso de la TIC en España resultan especialmente reveladoras en el caso de las redes sociales, uso de las apps, en el consumo de contenidos de pago y en la adopción de nuevas tecnologías. La tecnología señala el camino hacia la igualdad y la brecha digital de género es una realidad que hemos de abordar.

- **Informática nivel 1**

Si te sientes perdida en el mundo de las nuevas tecnologías, eres la candidata ideal para hacer este taller. Descubrirás que manejar un ordenador es más fácil y divertido de lo que pensabas.

Contenidos:

- Reconocer las partes de un ordenador.
- Manejar las funciones básicas del ordenador (conocimiento profundo del teclado y del ratón) y las posibilidades que ofrece de desarrollo personal.
- Conocer cómo funciona el sistema de archivos y carpetas dentro del ordenador
- Saber cómo crear, mover, copiar y pegar los archivos y textos.
- Conocer cómo se escriben textos en el ordenador y cómo dibujar en él.
- Realizar cálculos automatizados con una hoja de cálculo.
- Saber cómo funcionan los programas.
- Conocer como conectarse a Internet y los servicios que ofrece, así como manejar los programas de correo electrónico

Dirigido: Mujeres

Duración: se realizarán 20 sesiones con una duración de 40 horas.

Horario mañana: martes y jueves de 9:15 a 11:15 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

- **Informática nivel 2**

Recordaras conocimientos sobre internet, correo electrónico, Google Drive; paquete de Microsoft Office avanzando en el mundo de las tecnologías.

Contenidos:

- Procesadores de texto: Writer y/o Word
- Hojas de Cálculo. Cálculo y/o Excel.
- Presentaciones. Impress y/o Power Point.
- Profundización en el conocimiento del sistema operativo: el escritorio, el explorador, configurar la pantalla, el ratón, la impresora, etc., herramientas del sistema, el administrador de tareas,etc.
- Manejo de almacenamiento de datos en la “nube” así como compartirlos y trabajar de forma colaborativa.

Dirigido: Mujeres

Duración: se realizarán 20 sesiones con una duración de 40 horas.

Horario mañana: martes y jueves de 11:45 a 13:45 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

- Uso básico de móvil.

Apúntate para sacarle más partido a tu teléfono *inteligente*: resolveremos dudas y venceremos miedos para su uso diario, aprenderemos trucos y formas sencillas para que el teléfono sea más amigable y no una carga

Contenidos:

- Características sencillas para el funcionamiento básico de nuestro teléfono móvil.
- Agenda de contactos, configuración básica de herramientas.
- Aplicaciones sencillas y más habituales: whatsapp, cita sanitaria, maps, cámara.
- Asistente del móvil para nuestra ayuda
- Correo electrónico en el móvil.

Dirigido: Mujeres.

Duración: se realizaran 10 sesiones con una duración de 25 horas.

Horario mañana: miércoles de 9:30 a 11:30 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

- Mujeres digitales

Ampliaras tus competencias y el uso de herramientas digitales promoviendo el empoderamiento femenino en entornos digitales con enfoque de igualdad.

Contenido:

- Gestión de la información en la red y Cloud Computing.
- Comunicación digital y redes sociales.
- Ciberseguridad.

Dirigido: Mujeres

Duración: se realizaran 20 sesiones con una duración de 40 horas.

Horario Tarde: martes y jueves de 17:00 a 19:00 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

Nuevas Masculinidades

Los avances hacia la igualdad, impulsados principalmente por las mujeres, son también una oportunidad para el cambio de los hombres hacia maneras más sanas, felices y respetuosas de vivir las relaciones de pareja, las emociones, la paternidad, las amistades o el autocuidado. Con estos talleres, no mixtos, ofrecemos espacios de comodidad, confidencialidad, autoapoyo y aprendizaje mutuo que no se suelen encontrar en los ámbitos cotidianos.

- Pareja y masculinidad

Dirigido a hombres interesados en reflexionar sobre sus relaciones de pareja y vínculos afectivos. Hombres que desean construir vínculos de buen trato mutuo y de buen trato a sí mismos gestionando para ello saludablemente la comunicación, las emociones, los cuidados y los duelos.

Contenidos:

- Lo que nos han transmitido que debe ser el rol del hombre y de la mujer en las relaciones amorosas.
- Proceso vital de las relaciones de pareja. Adaptándonos y transformándonos.
- Espacios personales y espacios compartidos. La fusión y la separación
- Los cuidados mutuos y el autocuidado.
- Placer, erotismo y sexualidad desde la perspectiva masculina y femenina.
- Las relaciones de poder, los abusos, las sumisiones y las dependencias afectivas.
- El buen trato y el maltrato.
- El afrontamiento de los conflictos. La escucha mutua.
- Las crisis y los duelos.

Dirigido: hombres

Duración: se realizaran 10 sesiones con una duración de 20 horas.

Horario Tarde: martes de 18:30 a 20:30h.

Lugar: Centro Asesor de la Mujer.

- Padres cuidadores

Grupo de crianza para hombres que recientemente han sido padres y desean compartir y reflexionar sobre el disfrute y también los obstáculos de la conciliación, el reparto de tareas, la gestión de las emociones, los estilos y valores educativos, etc.

Contenidos:

Es un grupo abierto a la participación de quien desee incorporarse en cualquiera de los encuentros mensuales. Los temas a abordar siempre girarán en torno a los cuidados, las relaciones de pareja, los estilos educativos, el apoyo a la lactancia, la corresponsabilidad, etc. Cada encuentro tendrá una propuesta de tema a tratar pero siempre abierto a las sugerencias y necesidades del grupo.

Dirigido: hombres- padres de crianza

Duración: 2 horas.

Horario Tarde: cuarto martes de cada mes de 18.30 a 20:30h.

Lugar: Centro Asesor de la Mujer.

- **Paternidad corresponsable**

Para hombres futuros padres que desean implicarse en el acompañamiento a su pareja en el embarazo y parto y comprometerse de manera corresponsable en el apego y los cuidados del bebé. Pretende ser un complemento a los talleres de “Salud perinatal” que se realizan en los Centros de Salud.

Contenidos:

- Los mandatos y el reconocimiento social y familiar de la paternidad.
- Nuestras propias vivencias de roles en la familia de origen.
- Acompañamiento a la pareja en el embarazo. Los cuidados y la escucha.
- El lugar del padre en el parto. El deseo de acompañar y la impotencia del no hacer.
- Los primeros momentos de apego con la criatura.
- Tareas de la crianza. La presencia, la emoción, la acción.
- Beneficios y renuncias de la paternidad corresponsable.
- Reconfiguración de la relación de pareja.
- Transformación personal a través de los cuidados.

Dirigido: hombres- futuros padres

Duración: se realizaran 3 sesiones de 2h (total=6horas)

Horario Tarde: miércoles de 18:30 a 20:30h.

Lugar: Centros de salud

Inscripciones en el 918771720 o en pmujer@ayto-alcaladehenares.es

Otras actividades propias

Completan esta programación otras actividades, espacios de encuentro, diálogo y formación más específica como son:

- **Aula abierta**

Espacio de encuentro entre charlas, mesas redondas, coloquios, video-forum en colaboración con la Universidad de Alcalá sobre la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres desde distintas perspectivas.

Tendrán lugar en la Facultad de Derecho el cuarto jueves de cada mes. El acceso es libre hasta completar aforo.

Dirigido: Mujeres y hombres

Horario: cuarto jueves de cada mes de 18:00 a las 20:00 horas aproximadamente.

Lugar: Facultad de Derecho (UAH)

- **Batucada**

Grupo de mujeres que disfrutan de la percusión y el ritmo y movimiento a la vez que reflexionan sobre género.

Dirigido: Mujeres

Duración: Se realizaran 21 sesiones con una duración de 42 horas.

Horario: martes 19:30 a 21:30 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

- **Club de lectura: lecturas violetas**

Conoce, comenta y reflexiona sobre los textos fundamentales del feminismo.

Tendrán el segundo martes de cada mes.

Dirigido: Mujeres y hombres

Horario: segundos jueves de mes de 18:00 a 20:00 horas.

Lugar: Ambigú del corral de comedias.

- **Compartir en pareja el trabajo de crianza***

La crianza de las y los menores debe ser una tarea compartida, ya que está probado que el reparto equitativo de tareas mejora la convivencia de pareja y familiar. A las y los participantes de este taller se les dotará de habilidades prácticas y de estrategias que favorezcan nuevas fórmulas de organización y planificación de las tareas derivadas de la crianza. Además de aprender aspectos sobre nutrición infantil, planificación y organización para la ejecución de menús y habilidades básicas de cocina.

Dirigido: Madres y padres.

Horario: A determinar.

Lugar: Escuelas Infantiles del municipio.

*Actividades cofinanciadas al 50% por el Fondo Social Europeo y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1 -Fomento del empleo sostenible y de calidad y de la movilidad laboral-Prioridad de Inversión 8.4- La Igualdad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos, incluidos el acceso al empleo, la progresión en la carrera profesional, la conciliación de la vida personal y laboral; remuneración igual trabajo igual valor- de la Comunidad de Madrid.

- **Escuela de emprendimiento femenino***

- **Estrategias para aprender.**

Un espacio de aprendizaje para adquirir herramientas que te ayuden a emprender tu propio negocio.

Contenidos:

- De la idea a la acción: definir propuesta de valor, marca personal y creación de contenidos para afianzarla, trámites y modalidades fiscales...Definiendo objetivos, ideas y proyectos.
- Empoderamiento personal y profesional: Mis talentos y mis objetivos, Motivación y creatividad, “Donde estoy y con que cuento” con D.A.F.O.
- Visibilización y posicionamiento: redes sociales para tu empresa, encuentros para generar contactos y dar a conocer tu proyecto/empresa, información de recursos. Técnicas de venta y valoración del producto o servicio que ofrecemos.

Dirigido: Mujeres

Duración: 69 horas. De marzo -junio

Horario: Miércoles de 10:00 a 13:00 horas.

Lugar: Centro Formación de la Mujer.

- **De emprendedora a empresaria.**

Es un espacio dirigido a mujeres empresarias que se encuentren en la fase inicial de la actividad con el fin de ofrecerles un acompañamiento, una asistencia a través del mentoring y coaching especializado para dotales de habilidades y recursos necesarios que le faciliten la consolidación y la mejora de sus negocios.

Contenidos:

- Apoyo técnico:
 - Habilidades para la negociación.
 - Herramientas para la gestión.
 - Herramientas para la planificación.
- 4 Seminarios específicos para el mes de octubre.
 - Marketing
 - SEO –Posicionamiento web
 - Redes Sociales
 - Etc.

Dirigido: Mujeres

Duración: 60 horas. De marzo - junio y septiembre-octubre.

Horario: Lunes de 9:00 a 14:00 horas.

Lugar: Centro Formación de la Mujer.

*Actividades cofinanciadas al 50% por el Fondo Social Europeo y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1 -Fomento del empleo sostenible y de calidad y de la movilidad laboral-Prioridad de Inversión 8.4- La Igualdad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos, incluidos el acceso al empleo, la progresión en la carrera profesional, la conciliación de la vida personal y laboral; remuneración igual trabajo igual valor- de la Comunidad de Madrid.

- **Escuela de igualdad**

Formación a profesionales, asociaciones socioculturales, grupos feministas, grupo de hombres o cualquier entidad que nos solicite sobre igualdad entre mujeres y hombres, feminismo, situación de las mujeres, igualdad en el deporte, relaciones afectivas sanas, género y salud, recursos para trabajar la igualdad, prevención y detección de violencia de género.

JORNADAS

Con motivo del 8 de marzo, **Día Internacional de la Mujer** organizamos conferencias, mesas redondas, teatro, cine, actividades deportivas y muchas más actividades. Infórmate en el Centro Asesor de la Mujer o en la web del ayuntamiento: www.ayto-alcaladehenares.es (“Contenidos” “Mujer”) y participa.

INFORMACIÓN DE LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD

SERVICIOS

- ✓ Información y asesoramiento general.
- ✓ Asesoría jurídica.
- ✓ Asesoría psicológica.
- ✓ Mediación familiar en separación y divorcio.
- ✓ Atención integral a mujeres víctimas de violencia de género.
- ✓ Programa de Promoción de la Igualdad entre mujeres y hombres y de prevención de la violencia de género

Todos estos servicios son gratuitos, puedes acceder a ellos, previa cita, en el Centro Asesor de la Mujer o en el teléfono 918771720.

DATOS DE CONTACTO

Concejalía de Igualdad

C/Siete Esquinas, 2.

28801 Alcalá de Henares.

Telf.: 918771720

Fax: 918771721

E-mail: asesoriamujer@ayto-alcaladehenares.es

Horario de atención al público: lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h. lunes a jueves de 16:00 a 20:00 h.

Centro de Formación de la Mujer

Vía Complutense, 130.

Recinto del Parque Municipal de Servicios.

28805-Alcalá de Henares.

Telf.: 918788109

Fax: 918823132

e-mail: cfmujer@ayto-alcaladehenares.es

Horario: (abierto sólo mientras se realizan los talleres y cursos), lunes a viernes de 9:00 a 14:30 h. y lunes a jueves de 17:00 a 20:00 h.

Punto Municipal del Observatorio Regional contra la Violencia de Género

C/Siete Esquinas, 2.

28801-Alcalá de Henares

Telf.: 918797380

Fax: 918771721

e-mail: observatorioalcala@ayto-alcaladehenares.es

Horario de atención al público: lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h. Consultar telefónicamente el horario de tarde.