

Talleres de la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Alcalá de Henares.

Enero-junio 2024

¡Aprende y diviértete!

ÁREAS	TALLERES	HORAS	DÍA	HORARIO
CRECIMIENTO PERSONAL PARA MUJERES	Autocuidado de las emociones	24	X	10:00 a 12:00
		24	J	18:00 a 20:00
	Conoce tus derechos	20	X	10:30 a 13:00
	Mujer, pareja y buen trato	20	J	9:30 a 11:30
		20	M	18:30 a 20:30
	Recetas para una vida personal	16	M	18:00 a 20:00
	Afrontando el duelo	12	M	17:00 a 19:00
	Soledad en clave positiva	16	L	18:00 a 20:00
Menopausia, sexualidad y salud	7,5	L	17:00 a 18:30	
CRECIMIENTO PERSONAL PARA HOMBRES	Grupo de padres cuidadores	8	X	18:30 a 20:30
	Hombre, pareja y buen trato	12	X	18:30 a 20:30
	Paternidad corresponsable	6	X	18:30 a 20:30
MUJER Y CREATIVIDAD	Emocionario	16	X	10:00 a 12:00
	IMPULSADAS: expresión corporal	16	S	12:00 a 14:00
	TEATRO I + I (Improvisación e Igualdad)	22	S	10:00 a 12:00
BRECHA DIGITAL DE GÉNERO	Informática 1	40	M y J	9:15 a 11:15
	Informática 2	40	M y J	11:45 a 13:40
	Uso Básico del móvil	25	X	9:30 a 11:30
TIEMPO PARA COMPARTIR	Coaching creativo	16	M	10:00 a 12:00
	Risoterapia	20	L	10:00 a 12:00
		20	X	18:00 a 20:00
	RRSS y Gestiones On-Line. Nivel	16	J	18:00 a 20:00
ESPACIO DE IGUALDAD	Aula abierta	Una vez/mes	J	18:00 a 20:00
	Protagonistas: Tertulias para la igualdad	Dos veces/mes	J	18:00 a 20:00

Estos talleres forman parte de las acciones incluidas en el Plan Estratégico Municipal para la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres 2018-30. Actividades con cargo a los fondos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y contra la violencia de género, para la ejecución del Pacto de Estado contra la violencia de género.



**TALLERES DE IGUALDAD**

Talleres presenciales impartidos en aulas situadas en diferentes espacios del municipio. (Los espacios y horarios pueden sufrir variaciones según necesidades del servicio)

**INSCRIPCIONES**

del 15 al 28 de enero de 2024

Formulario de inscripción on-line disponible en: [www.talleresigualdadcalca.es](http://www.talleresigualdadcalca.es)

**INFORMACIÓN**

Concejalía de Igualdad.  
Centro Asesor de la Mujer  
C/ Siete Esquinas, 2  
Telf.: 91 877 17 20

[asesoriamujer@ayto-alcaladehenares.es](mailto:asesoriamujer@ayto-alcaladehenares.es)



# TALLERES DE IGUALDAD



Aprende y diviértete

RRSS Y GESTIONES ONLINE, FOTOGRAFÍA, AUTOCUIDADO, IMPULSADAS, RISOTERAPIA, INFORMÁTICA



Concejalía de Igualdad



# TALLERES DE IGUALDAD

## CRECIMIENTO PERSONAL PARA MUJERES

### ★ AUTOCUIDADO DE LAS EMOCIONES

Aprende a cuidarte y a conocer tus emociones. Comprende cómo te sientes y aprende a escucharte para resolver malestares, afrontar conflictos y sentirte bien.

*Duración: 24 horas.*

*2 ediciones en horario:*

- Miércoles de 10:00h. a 12:00h.
- Jueves de 18:00h. a 20:00h.

### ★ CONOCE TUS DERECHOS

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

*Duración: 20 horas.*

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

### ★ MUJER, PAREJA Y BUENTRATO

Promover las relaciones de buentrato mutuo y de buentrato contigo misma. Este taller te facilitará reflexionar sobre cómo estableces tus vínculos amorosos, tu convivencia en pareja y cómo afrontar las crisis.

*Duración: 20 horas*

*2 ediciones en horario:*

- Jueves de 9:30h. a 11:30h.
- Martes: 18:30h. a 20:30h.

### ★ RECETAS PARA UNA VIDA PERSONAL

Entenderás y visibilizarás las barreras que impiden tener tiempo para ti. Aprenderás a conciliar en tu vida cotidiana y construir un espacio propio.

*Duración: 16 horas.*

*Horario: Martes de 18:00h. a 20:00h.*

### ★ AFRONTANDO EL DUELO

Ofrecer herramientas y alternativas desde la Inteligencia emocional para elaborar el duelo por la pérdida de personas, pareja, proyectos, empleos, etc., atendiendo al hecho de ser mujer.

*Duración: 12 horas.*

*Horario: Martes de 17:00h. a 19:00h.*

### ★ SOLEDAD EN CLAVE POSITIVA

No saber estar sola nos hace "sentirnos" en soledad y limita nuestras decisiones. El taller ofrece la posibilidad de entender la importancia de escucharnos (en soledad) y desmitificar el miedo a estar solas.

*Duración: 16 horas.*

*Horario: Lunes de 18:00h. a 20:00h.*

### ★ MENOPAUSIA, SEXUALIDAD Y SALUD

La menopausia es una etapa de transición en la vida de las mujeres en la que podemos experimentar cambios que pueden afectar la salud sexual. Este taller plantea resolver dudas, desterrar tabúes y/o confusiones respecto a la menopausia y la salud sexual en esta etapa.

*Duración: 7,5 horas.*

*Horario: Lunes de 17:00h. a 18:30h.*

## CRECIMIENTO PERSONAL PARA HOMBRES

### ★ GRUPO DE PADRES CUIDADORES

Grupo de crianza para hombres que desean reflexionar y compartir con otros padres sobre los estilos y valores educativos, la corresponsabilidad en los cuidados, la conciliación laboral y familiar, la relación de pareja, la gestión emocional sana de los conflictos y cualquier otro tema que el grupo proponga.

*Duración: 8 horas (Encuentros mensuales).*

*Horario: último miércoles de mes, de 18:30h. a 20:30h.*

### ★ HOMBRE, PAREJA Y BUENTRATO

Hombres con inquietud en afianzar la relación de buentrato en la pareja y/o con la necesidad de afrontar saludablemente las crisis.

*Duración: 12 horas.*

*Horario: Miércoles de 18:30h. a 20:30h.*

### ★ PATERNIDAD CORRESPONSABLE

Dirigidos a futuros padres que participan en los "talleres de preparación para el nacimiento y la crianza" organizados por las matronas en los Centros de Salud. Son un complemento a estos para dar espacio a las inquietudes y necesidades propias de los padres y facilitar el acompañamiento de la madre en el embarazo, parto y lactancia.

*Duración: 6 horas. (Varias ediciones).*

*Horario: Miércoles de 18:30h. a 20:30h*

## MUJER Y CREATIVIDAD

### ★ EMOCIONARIO

Realiza y encuaderna un diario creativo sobre ti (experiencias de vida, sentimientos, pensamientos, ideas...) que te sirva para escucharte cuando lo necesites.

Aprenderemos técnicas de encuadernación y a expresarnos mediante la escritura.

*Duración: 16 horas.*

*Horario: Miércoles de 10:00h. a 12:00h.*

### ★ IMPULSADAS: EXPRESIÓN CORPORAL

La expresión corporal nos ayuda a conocernos y cuidarnos. Mediante juegos, dinámicas y mucho movimiento, se trabaja la expresión corporal desde las expresiones más sutiles explorando las energías internas y externas.

*Duración: 16 horas.*

*Horario: Sábados de 12:00h. a 14:00h.*

### ★ TEATRO I + I: IMPROVISACIÓN E IGUALDAD

Este taller introduce a las participantes en el mundo de la improvisación teatral, enfrentándose a situaciones inesperadas, fantásticas y emocionantes en las que tendrán que utilizar su ingenio e imaginación.

*Duración: 16 horas.*

*Horario: Sábados de 10:00h. a 12:00h.*

## BRECHA DIGITAL DE GÉNERO

### ★ INFORMÁTICA NIVEL 1

Nociones básicas de informática para aquellas mujeres que quieran iniciarse en el mundo de las tecnologías. Descubrirás que manejar un ordenador es más fácil y divertido de lo que pensabas. Dirigido solo a mujeres.

*Duración: 40 horas.*

*Horario: Martes y jueves de 9:15h. a 11:15h.*

### ★ INFORMÁTICA NIVEL 2

Contenidos más avanzados de informática para aquellas mujeres que ya tengan conocimientos y uso de las tecnologías digitales. Recordarás y mejorarás tus conocimientos sobre Internet, Correo Electrónico, Google Drive; paquete de Microsoft Office. Dirigido solo a mujeres.

*Duración: 40 horas.*

*Horario: Martes y jueves de 11:45h. a 13:45h.*

### ★ USO BÁSICO DEL MÓVIL

Te enseñamos a sacarle más partido al teléfono inteligente. Resolveremos dudas y venceremos miedos para su uso diario. Aprenderemos trucos y formas sencillas para que el teléfono sea más amigable. Se utilizarán los teléfonos personales. Dirigido solo a mujeres.

*Duración: 25 horas.*

*Horario: Miércoles de 9:30h. a 11:30h.*

## ACTIVIDADES Y TIEMPO PARA COMPARTIR

### ★ COACHING CREATIVO

Aprender a gestionar las emociones y canalizarlas a través de actividades artístico plásticas. Este taller ayuda a detectar nuestras emociones, comprenderlas, elaborarlas y expresarlas. Dirigido a mujeres y hombres.

*Duración: 16 horas.*

*Horario: Martes de 10:00h. a 12:00h.*

### ★ RISOTERAPIA

Son muchos los beneficios que tiene el afrontar la vida diaria desde un punto de vista positivo. Haciendo hincapié en la risa y relajación, aprenderemos a afrontar las dificultades cotidianas de una forma que

posibilite rebajar la presión y el estrés y favorezca el autocuidado. Dirigido a mujeres y hombres.

*Duración: 20 horas.*

*2 ediciones en horario:*

- Lunes de 10:00h. a 12:00h.
- Miércoles de 18:00h. a 20:00h.

### ★ RRSS Y GESTIONES ONLINE

Conoce los aspectos necesarios para utilizar las RRSS y realizar las gestiones on-line de una forma segura. Es fácil, quítate el miedo a navegar por la red. (Es necesario tener teléfono móvil con acceso a Internet). Dirigido a mujeres y hombres.

*Duración: 16 horas.*

*Horario: Jueves de 18:00h. a 20:00h.*

## ESPACIO DE IGUALDAD

### ★ PROTAGONISTAS: TERTULIAS CULTURALES

Espacio donde visibilizaremos a figuras actuales que trabajan y aportan a la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. Nos acompañarán personas del mundo de las artes, el movimiento asociativo, la cotidianidad, la política, etc., que nos mostrarán su contribución, y con quién podremos compartir y debatir. Dirigido a mujeres y hombres.

*Horario: dos jueves al mes de 18:00 a 20:00h.*

### ★ AULA ABIERTA

Conferencias de especialistas para la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. En colaboración con la Universidad Unidad de Igualdad de Alcalá. Dirigido a mujeres y hombres.

*Horario: un jueves al mes de 18:00h. a 20:00h.*