

TALLERES PARA MUJERES

PRIMER SEMESTRE 2025

AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO:

La persona más importante de tu vida, eres tú... ¿Por qué no quererte bien? En este taller mostraremos herramientas que junto con la experiencia vivida favorezcan tu empoderamiento para llegar a un cuidado propio con dignidad y amor.

Fechas: lunes y miércoles del 10 al 19 de febrero

Horarios: lunes y miércoles de 17:00h a 19:00h

SESIÓN EN CONMEMORACIÓN POR EL 11 DE FEBRERO DÍA DE LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA

Fechas: martes 11 de febrero

Horarios: de 17:00h a 19:00h

INICIACIÓN AL USO DEL ORDENADOR. BÁSICO

En este taller te ayudaremos a perderle miedo al teclado, a "enfrentarte" al ratón, a crear y hacer uso de carpetas. En definitiva, a familiarizarte y aprender el manejo básico del ordenador para poder llevar a cabo tareas cotidianas.

Fechas: lunes y miércoles del 10 de febrero hasta el 9 de abril

Horarios: lunes y miércoles de 11:00h a 12:00h

INICIACIÓN AL USO DEL ORDENADOR. NIVEL 2

Si ya tienes manejo de ratón y del teclado y lo que necesitas es aprender a usar el correo electrónico y a navegar por internet, este es tu curso.

Fechas: martes y jueves del 11 de febrero al 10 de abril

Horarios: martes y jueves de 17:00h a 18:00h

TALLER DE EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

Con este taller refrescaremos y revisaremos la información, los hábitos y los mitos sobre salud sexual y afectiva con los que hemos convivido.

Fechas: 19 de febrero

Horarios: miércoles de 17:00h a 19:00h

MINDFULNESS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

El mindfulness es un método que nos sirve para centrarnos en el "aquí y ahora", en lo que está sucediendo, prestando mayor atención al momento presente, al mundo que nos rodea, a nuestros pensamientos. Utilizaremos esta práctica para reducir nuestra ansiedad

Fechas: martes y jueves del 18 al 27 de febrero

Horarios: martes y jueves de 10:00h a 12:00h

DANZATERAPIA

Está demostrado que la danza ayuda a reducir el estrés, conocer tus propios límites o favorecer la comunicación con los demás. A veces, las emociones nos superan y bloquean, la danza se aplica para trabajar las emociones que aparecen aquí y ahora, poniéndolas en movimiento para lograr la integración psico corporal.

Fechas: lunes y miércoles del 3 al 12 de marzo

Horarios: lunes y miércoles de 17:00h a 19:00h

USO DEL ESPACIO PÚBLICO CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

La exclusión de las mujeres del espacio público bajo el argumento de que el lugar que les corresponde es el ámbito doméstico es un debate que parece muy del pasado pero a lo mejor no lo es tanto. Vamos a ver como se recoge a través de distintos puntos de vista.

Fechas: martes y jueves del 11 y 13 de marzo

Horarios: martes y jueves de 17:00h a 19:00h

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Las emociones están presentes en nuestro día a día (rabia, tristeza, ansiedad, etc.). Aprender a gestionarlas es clave para nuestro bienestar. En este taller aprenderemos a "escucharlas" y manejarlas.

Fechas: lunes y miércoles del 17 al 26 de marzo

Horarios: lunes y miércoles de 10:00h a 12:00h

QUE LA FUERZA TE ACOMPAÑE

Cuando se acerca la transición a la menopausia empieza a haber un cambio hormonal. Hasta entonces los estrógenos, nos protegen, pero cuando empiezan a descender, el entrenamiento en ejercicios de fuerza son imprescindibles. Con este taller trataremos de dar a conocer ejercicios fáciles, para hacer en casa que cumplan este fin.

Fechas: lunes y miércoles del 31 de marzo al 9 de abril

Horarios: lunes y miércoles de 17:00h a 19:00h

ARTETERAPIA

Entender las propias emociones es difícil, escribirlas, pintarlas o expresarlas a partir de una obra plástica puede promover su liberación. Nos serviremos del arte como una herramienta para aprender de nosotras mismas.

Fechas: lunes y miércoles del 17 al 26 de marzo

Horarios: lunes y miércoles de 10:00h a 12:00h

RESOLUCIÓN DE DE CONFLICTOS

En toda relación humana se dan situaciones problemáticas. Evaluar y seleccionar las respuestas más adecuadas para solventar estas situaciones se hace imprescindible para no herir ni salir herida.

Fechas: lunes y miércoles del 21 al 30 de abril

Horarios: lunes y miércoles de 17:00h a 19:00h

RISO-TERAPIA

La risa es un magnífico instrumento para alcanzar una visión positiva de la realidad y afrontar el día a día. Nos conecta con el humor y el lado amable de la existencia, ayuda a relativizar los problemas, aumenta nuestros niveles de serotonina y genera bienestar, alegría y plenitud.

MAÑANAS

Fechas: martes y jueves del 6 al 15 de mayo

Horarios: martes y jueves de 10:00h a 12:00h

TARDES

Fechas: lunes y miércoles del 5 al 14 de mayo

Horarios: lunes y miércoles de 17:00h a 19:00h

HABILIDADES SOCIALES

Se trata de trabajar en destrezas que nos permitan relacionarnos de forma adecuada con las personas de nuestro entorno incrementando, nuestros recursos para afrontar vida cotidiana: asertividad, habilidades en la comunicación, saber decir que no, afrontar las críticas, etc

Fechas: lunes y miércoles del 19 al 28 de mayo

Horarios: lunes y miércoles de 10:00h a 12:00h

INSCRIPCIONES: A partir 27 de enero y hasta cubrir plazas en: <https://www.leganes.org> a través de un formulario en el apartado área de Igualdad.

Más información: **91 248 93 00/01** y en el correo electrónico **uamujereigualdad@leganes.org**.

IMPORTANTE: La confirmación de ADMISIÓN para cada taller, llegará a través de un SMS enviado desde Igualdad aproximadamente una semana antes del inicio del taller.



¡INSCRÍBETE AQUÍ! >>>

