



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

TALLERES PARA MUJERES DE LA CASA DE ENCUENTRO

Taller de Inteligencia emocional (16 horas)

Descripción: ¿Qué es la inteligencia emocional? A lo largo de las diferentes sesiones podrás mejorar tus competencias emocionales, analizar los sentimientos que influyen en la toma de decisiones; aprenderás a conocer tus fortalezas y debilidades; y a desarrollar la mejor versión de ti misma.

Fechas: **del 30 de enero al 27 de marzo** (excepto el 20 de febrero), lunes de 10:00 a 12:00 horas

Taller de Mindfulness (16 horas)

Descripción: ¿Qué herramientas podemos utilizar para aprender a vivir aquí y ahora? Este taller te permitirá conocer los recursos internos para enfrentarnos al estrés, la ansiedad y la depresión; podrás reflexionar sobre lo que está pasando y la elección de una respuesta más adecuada.

Fechas: **del 31 de enero al 28 de marzo** (excepto el 21 de febrero), martes de 17:00 a 19:00 horas

Taller de escritura creativa "Tejiendo palabras" (16 horas)

Descripción: ¿Te apetece aprender a escribir y construir una historia? A lo largo de este taller conocerás algunos recursos y técnicas literarias de manera práctica, analizarás la estructura de algunos textos y podrás utilizar las palabras para expresar emociones, recuerdos, vivencias, ...

Fechas: **del 1 de febrero al 29 de marzo** (excepto el 8 de marzo), miércoles de 10:00 a 12:00 horas

Taller "La magia de la creatividad" (16 horas)

Descripción: ¿Quieres explorar tu potencial creativo? ¿Qué retrato haces de ti misma? Durante estas sesiones utilizarás el arte como vehículo para el crecimiento personal, y trabajarás sobre los recuerdos y experiencias de manera conjunta para fortalecerte en grupo.

Fechas: **del 2 de febrero al 23 de marzo**, jueves de 10:00 a 12:00 horas

Taller de oratoria y emociones para hablar en público (16 horas)

Descripción: ¿Te interesa experimentar con las capacidades expresivas de la voz? ¿Y del cuerpo? A lo largo de estas horas aprenderás a expresar emociones, lo que sientes y cómo lo expresas, todo ello a través del juego y la diversión.

Fechas: **del 2 de febrero al 30 de marzo** (excepto el 16 de febrero), jueves de 17:00 a 19:00 horas

Taller "Saca partido a tu teléfono móvil" (12 horas)

Descripción: En este taller práctico aprenderás el manejo avanzado de las herramientas: crear recordatorios y citas en agenda, gestionar el calendario, consultar y crear ubicaciones, traductor, descargar archivos de la nube, organización de carpetas, métodos de pago (Bizum y PayPal), redes sociales del Ayuntamiento de Aviles, TokApp, Telegram, servicios en línea, ...

Fechas: **del 28 de febrero al 16 de marzo**, martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas

Requisitos: teléfono móvil (smartphone) y/o tablet para ponerlo en práctica desde tu propio dispositivo.

Taller " Ponte al día con tu teléfono móvil" (12 horas)

Descripción: En este taller práctico aprenderás el manejo básico de las herramientas: desde recibir y enviar correo electrónico, redes sociales, escuchar tu música favorita, disfrutar de vídeos y películas, hacer compras, sacar una entrada, realizar una reserva o un trámite, alta en AsturSalud, conocer la oferta de actividades y recursos que el Ayuntamiento de Avilés pone a tu alcance en sus redes sociales.

Fechas: **del 14 al 31 de marzo**, martes y viernes de 10:00 a 12:00 horas

Requisitos: teléfono móvil (smartphone) y/o tablet para ponerlo en práctica desde tu propio dispositivo.

Información y pre-inscripciones a partir del 26 de enero:

- **Presencialmente: Casa de las Mujeres (C/ La Ferrería 27)**
- **Por correo electrónico: igualdad@aviles.es**

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Mujeres empadronadas en el municipio de Avilés• 15 plazas máximo para cada taller• Tienen preferencia las participantes que no han realizado el taller anteriormente• Indica el orden de prioridad de los talleres• Con 3 ausencias sin justificar se pierde el derecho a participar en otros talleres |
|--|

DATOS NECESARIOS PARA LA PREINSCRIPCIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS.....

DNI.....

FECHA DE NACIMIENTO.....

TELEFONO.....

CORREO ELECTRONICO.....