

EL CORRO DE LAS DIOSAS



Proyecto de actividad enmarcado en la prevención de la violencia sexual y de género a través del trabajo de autoestima y empoderamiento de la mujer rural.

Descripción

Encuentros mensuales, encuadrados en la modalidad llamada círculo de mujeres, en los que desarrollar un trabajo grupal encaminado a descubrir y hacer consciente el modo en el que nos percibimos a nosotras mismas, las capacidades comunicativas y su expresión en las relaciones, nuestro nivel de autoestima, las rutinas diarias y dónde queda en ellas nuestra propia voz, nuestros deseos o nuestras elecciones.

A través del autoconocimiento, de la expresión libre en un entorno amable y de confianza llegaremos a identificar nuestras capacidades, nuestras fortalezas y adquiriremos estrategias y habilidades para ponerlas en valor en la vida diaria.

Objetivos

- Desarrollar la confianza en una misma, la capacidad de comunicación, e influir positivamente en las demás personas mejorando nuestra expresión emocional.
- Conocer nuestros puntos fuertes y nuestras áreas de mejora personales, dejando de valorarnos en función de cómo nos perciban y esperen de nosotras las demás personas.
- Poner en valor nuestras capacidades, nuestras decisiones y elecciones y nuestra propia persona per se.

Contenidos

- 1.-Técnicas de realización personal e individual.
- 2.-Cómo identificarnos con otras mujeres y propiciar el aprendizaje entre todas.
- 3.-Cómo afrontar nuestros miedos y valorar nuestras cualidades y logros.
- 4.-Descubrir nuestra identidad aplicando la perspectiva de género.
- 5.-Técnicas para tomar conciencia y ejercer el poder al que tenemos derecho.

Metodología

Los contenidos se transmitirán a través de materiales audiovisuales, bibliográficos y manipulativos con el apoyo de explicaciones teóricas.

Realizaremos dinámicas grupales e individuales ya que la formación tiene un carácter prioritariamente vivencial.

Duración

La actividad está diseñada para tener una continuidad de mínimo tres meses y máximo diez (de octubre a junio) por año.

Cada encuentro tendrá una duración de entre dos y cuatro horas mensuales.

Para sesiones de tres horas en adelante, se hará una pausa a mitad de sesión para tomar un refrigerio.

Materiales

Sala cómoda y acondicionada para trabajo en grupos.

El espacio debe reunir condiciones de intimidad

Mesas preferiblemente redondas y sillas bajas

Materiales artísticos

Pizarra/rotafolio

Proyector

Condiciones generales y económicas

- El espacio lo aportará la entidad contratante o Hilando Fino (C/Aldonza de Mendoza, 19. Guadalajara).
- El número de participantes será el establecido por la entidad contratante, teniendo en cuenta que, para este taller, y hasta 20 participantes, el número de adecuado de horas será cuatro.
- El coste del taller es de 70 €/hora más kilometraje (0.20€/km a computar desde Guadalajara) más IVA.
- Al taller se puede asistir con bebés que no se desplazan cuidando de no perjudicar el desarrollo de la actividad.
- El material y medios técnicos están incluidos en el presupuesto y corren a cargo de la ponente.

Ponente

Celia Iglesias Sánchez

Consejera de salud holística femenina, facilitadora de círculos de mujeres, terapeuta menstrual, terapeuta de reflejos primitivos, asesora de lactancia y doula.

Más información y contacto

Celia Iglesias Sánchez

www.celiaiglesias.es

hilandofinoguada@gmail.com

637374934