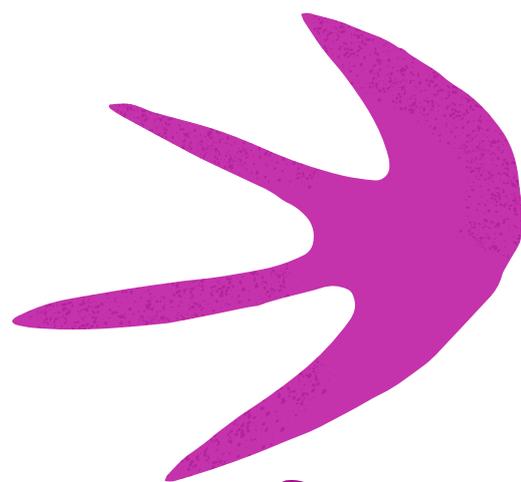
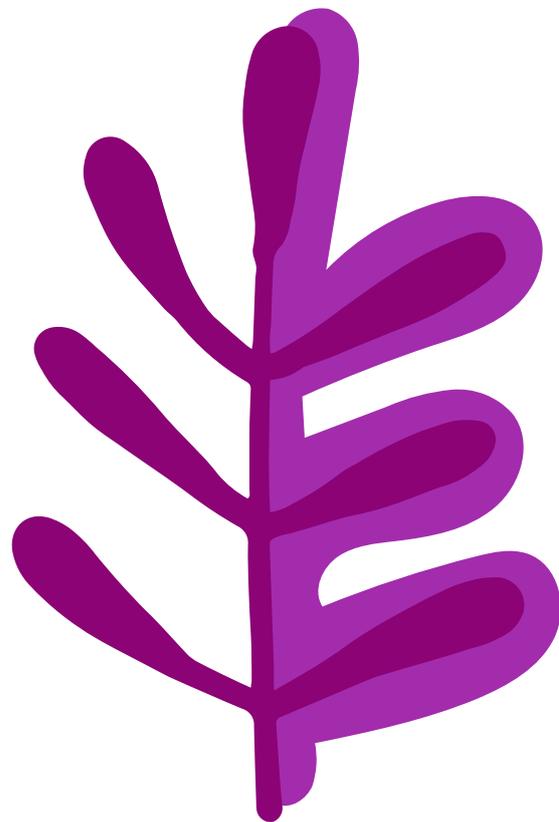


PROGRAMA DE ACTIVIDAD

PO
DE
RO
SAS



Hilando fino

Descripción

Trabajo sobre la propia persona encaminado a descubrir y hacer consciente el modo en el que nos percibimos a nosotrxs mismxs, 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 y de la exposición y debate grupal llegaremos a identificar nuestras capacidades, nuestros derechos y adquiriremos estrategias y habilidades para manifestar nuestros deseos y elecciones en la vida cotidiana.

Objetivos

- Desarrollar la confianza en unx mismx, 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 nosotrxs las demás personas.
- Encontrar la forma de automotivarnos y disponer de tiempo propio para mejorar nuestra calidad de vida

Contenidos

- 1.-Técnicas de realización personal e individual.
- 2.-Cómo identificarnos con otras personas y propiciar el aprendizaje entre todxs.
- 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

El taller tiene una duración de cuatro horas y media distribuidas en tres sesiones de hora y media cada una para un grupo de entre diez y veinte personas.

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 y media. Por encima de dicho número de participantes es necesario incrementar el número de horas para poder dar respuesta a todos los casos particulares.
- El coste del taller es de 70 €/hora más kilometraje (0.20€/km) 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

hilando fino@gmail.com

637374934



Hilando fino

