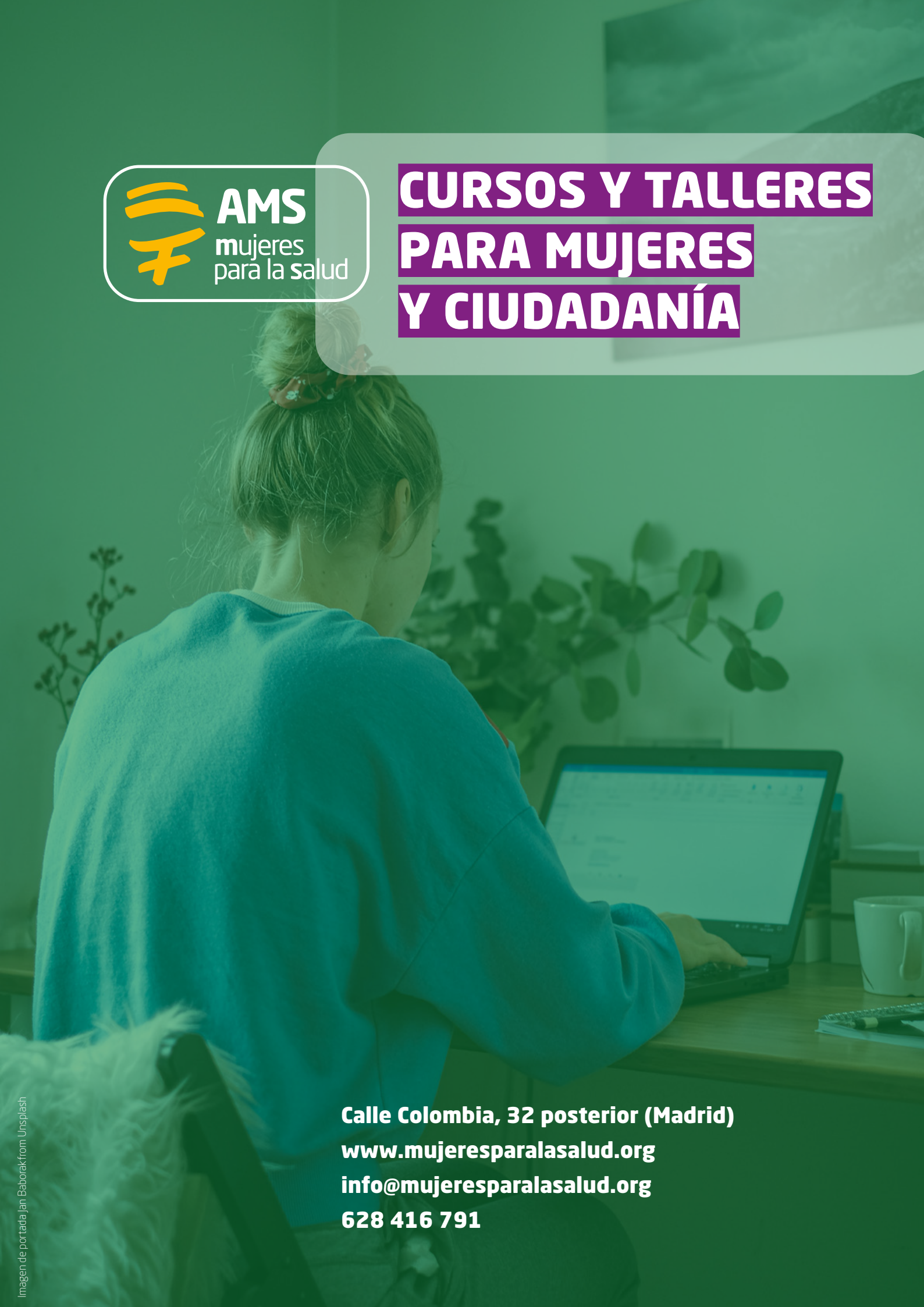
AMS
mujeres
para la salud

CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES Y CIUDADANÍA



Calle Colombia, 32 posterior (Madrid)
www.mujeresparalasalud.org
info@mujeresparalasalud.org
628 416 791

Imagen de portada Jan Baborak from Unsplash



AMS mujeres para la salud

CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES Y CIUDADANÍA

Mujer salud y bienestar. Los malestares de las mujeres

Las mujeres se deprimen y tienen trastornos de ansiedad por un porcentaje mucho mayor que los hombres. Es frecuente que a lo largo de la vida presenten dificultades para enfrentarse a sus conflictos y/o no puedan asumir lo que se espera de ellas. Analizar esta realidad y buscar alternativas saludables es lo que se propone este taller, en el que mujeres reflexionarán sobre el poder de su actitud y responsabilidad para superar los malestares de género aprendidos para buscar nuevas soluciones a sus necesidades, rompiendo dependencias no saludables y empoderándose personal y colectivamente. Los contenidos de este taller pueden adaptarse a grupos de mujeres que estén transitando por el mismo momento de la vida: mujeres jóvenes de 18 a 30 enfrentándose a la autonomía; mujeres de mediana edad, de 30 a 55, con cargas familiares; o mujeres mayores de 55 afrontando la segunda etapa mitad de la vida. También puede adaptarse grupos heterogéneos en momentos vitales diversos.

Objetivos

- Reflexionar sobre la construcción de la feminidad tradicional y las expectativas que se imponen a las mujeres.
- Analizar los efectos de los mandatos de género en la salud de las mujeres y sus impactos en la vida cotidiana.
- Facilitar el empoderamiento de las mujeres para salir de situaciones de dependencia, depresión, maltrato y falta de autonomía vital.

Contenidos

- La socialización de las mujeres y las causas de los malestares de las mujeres.
- Cómo afecta a la salud de las mujeres: los cuidados hacia los demás (hijos/as, pareja, nietas/os, mayores; ganar espacio personal y buen trato).
- Cómo afecta a la salud de las mujeres: las relaciones amorosas y la convivencia en pareja: relaciones saludables/no saludables, micromachismos, violencia de pareja.
- Cómo afecta a la salud de las mujeres: la sexualidad y la violencia sexual.
- Cómo romper con los malestares: desarrollo de la autonomía (en qué momento estoy, qué tengo que cambiar).
- Asertividad y empoderamiento.
- La Inteligencia Emocional: Emociones y género. Cargas emocionales y efectos de las mismas.

C/ Colombia, 32 posterior (Madrid) | www.mujeresparalasalud.org | info@mujeresparalasalud.org | 628 416 791



AMS mujeres para la salud

CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES Y CIUDADANÍA

Taller de los buenos amores

Como desmontar el amor romántico y aprender a amar saludablemente para mujeres jóvenes de 16 a 35 años

La prevención de la violencia de género se hace imprescindible en las mujeres jóvenes. A pesar de estar en el siglo XXI aún seguimos educando de forma diferencial a las mujeres jóvenes y los hombres jóvenes. Para cumplir con las expectativas y las presiones de género muchas las mujeres siguen poniendo en riesgo su salud y su bienestar cuando aparece el amor en sus vidas. Con este taller pretendemos crear un espacio de reflexión y empoderamiento para que las mujeres expresen sus dificultades y al mismo tiempo, entiendan que su proyecto de vida personal es esencial y que el amor tiene que formar parte de él, si se desea, pero nunca ser un freno el mismo.

Dirigido a mujeres de 18 a 35 años interesadas en entender el buen amor y aumentar su empoderamiento personal.

Objetivos

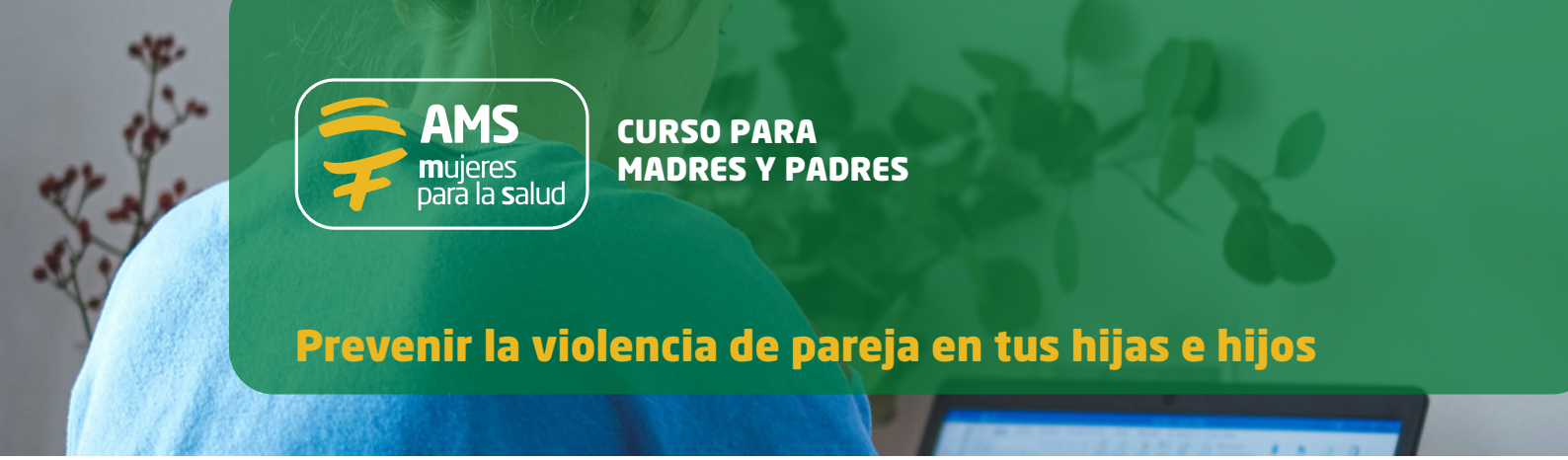
La prevención de la VG tiene que abordar las siguientes áreas:

- Reflexionar sobre las consecuencias perversas de seguir los mandatos de género femeninos.
- Revertir las falsas creencias sobre el amor patriarcal y adoptar creencias saludables.
- Reflexionar sobre la escalera de la violencia y sus consecuencias en el ámbito de la pareja.
- Adquirir instrumentos y herramientas para detectar hombres tóxicos y discriminar hombres saludables.
- Fortalecer el empoderamiento de las mujeres jóvenes como el mejor antídoto de la violencia de género.

Contenidos

- La socialización femenina y sus consecuencias.
- Los mitos del amor romántico.
- La autoestima y la seguridad en una misma.
- Las causas y consecuencias de la violencia de pareja. Las formas de la violencia.
- Las características de los hombres tóxicos y los hombres saludables.
- El proyecto de vida personal de las mujeres jóvenes.

C/ Colombia, 32 posterior (Madrid) | www.mujeresparalasalud.org | info@mujeresparalasalud.org | 628 416 791



AMS mujeres para la salud

CURSO PARA MADRES Y PADRES

Prevenir la violencia de pareja en tus hijas e hijos

Las situaciones de violencia y maltrato en la pareja son más frecuentes de lo que se piensa y no tiene edad, estatus social, niveles culturales ni posición económica. Por tanto, la violencia de género la pueden sufrir todas las mujeres, siendo las cifras de violencia de género entre jóvenes alarmantes.

En gran medida, los padres y madres de las jóvenes víctimas de violencia de género desconocen la situación que está viviendo su hija, en ocasiones hasta que un episodio de violencia muy grave provoca la intervención de la policía o de los servicios sanitarios de urgencias, por ejemplo. De ahí la importancia de aprender a detectar cómo son las primeras manifestaciones de la VG.

Con este taller pretendemos crear un espacio de reflexión que permita la toma de conciencia del papel primordial que deben tener los padres y madres en la prevención de la VG, establecer pautas sobre cómo hablar de VG con los hijos e hijas así como facilitar herramientas y recursos para poder actuar en el caso de tener una hija que está siendo violentada o un hijo violento.

Dirigido a madres y padres que quieran ser parte activa en la prevención y detección de la violencia de género en niñas y adolescentes.

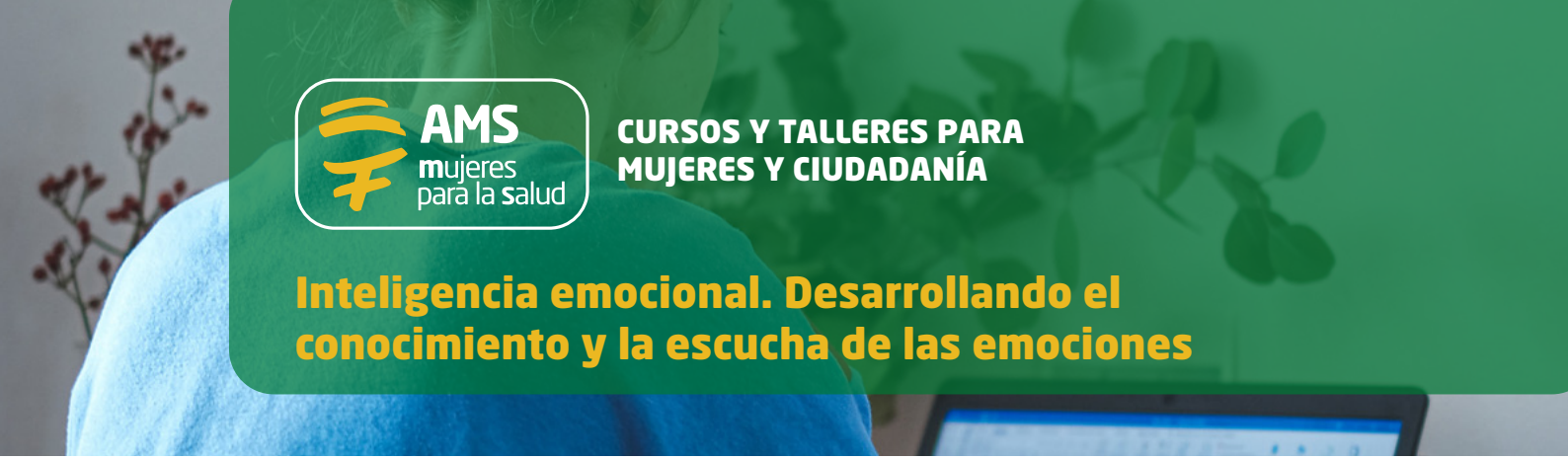
Objetivos

- Reflexionar sobre la importancia del papel de los padres y madres en la prevención de la VG.
- Adquirir instrumentos y herramientas para detectar las manifestaciones de la VG.
- Adquirir herramientas y facilitar recursos que permitan actuar a madres y padres en el caso de tener una hija que está siendo violentada o un hijo violento.

Contenidos

- La socialización femenina y sus consecuencias.
- Los mitos del amor romántico.
- Cómo los/as niños/as y adolescentes acceden al círculo de la VG.
- El control del móvil y de las redes sociales
- Algunas propuestas para prevenir la VG en la educación de hijas e hijos
- Orientación sobre cómo actuar en caso de tener hijas víctimas de VG

C/ Colombia, 32 posterior (Madrid) | www.mujeresparalasalud.org | info@mujeresparalasalud.org | 628 416 791



AMS mujeres para la salud

CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES Y CIUDADANÍA

Inteligencia emocional. Desarrollando el conocimiento y la escucha de las emociones

Más allá de emociones positivas o negativas, las emociones son una valiosa fuente de información: informan de lo que es importante para el bienestar personal. Conocer las emociones, lo que cada una/o siente y cómo siente, ayudará a mejorar la relación que establecemos con nosotras/os mismas/os y con las otras personas. Conocerse y escucharse permitirá interpretar los mensajes que envían el cuerpo y la mente, y eso ayudará a mejorar la calidad de vida. En este taller proponemos desarrollar habilidades emocionales a través de una introspección y un análisis de las emociones que constituyen un hábito en la forma de estar y relacionarse.

Objetivos

- Desarrollar la inteligencia emocional: la confianza en una/o misma/o, la capacidad de comunicación y de influir positivamente en las personas del entorno.
- Trabajar la autoestima.
- Conocer los puntos fuertes personales y descubrir la forma de desarrollarlos, así como las áreas de mejora.
- Aprender a automotivarse.
- Analizar las emociones y el género, y tomar conciencia de la autogestión emocional.
- Adquirir habilidades para percibir e identificar las emociones, expresar los sentimientos y trabajar las cargas emocionales.
- Familiarizarse con la escucha del cuerpo emocional.
- Ganar flexibilidad, seguridad y coraje para afrontar los cambios en la vida.
- Crear un sentimiento de pertenencia a un grupo a través de un contexto de sororidad y apoyo.

Contenidos

- Autoconcepto y autoconocimiento.
- Autoestima y el amor a una/o misma/o.
- La asertividad.
- La inteligencia emocional. Autogestión y regulación emocional.
- La escucha del cuerpo emocional.
- Tener proyectos propios (personales, relacionales y sociales).

C/ Colombia, 32 posterior (Madrid) | www.mujeresparalasalud.org | info@mujeresparalasalud.org | 628 416 791



AMS mujeres para la salud

CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES Y CIUDADANÍA

Asertividad. Una nueva manera de enfocar nuestras relaciones

Cuando hablamos de emociones, es importante saber cómo comunicarlas de una manera adecuada. La asertividad es la habilidad para comunicarnos con claridad, franqueza y de forma directa, diciendo exactamente lo que queremos decir, defendiendo nuestros derechos sin herir los sentimientos de las demás personas. Es una forma de comunicarnos que se sitúa entre dos posiciones: la agresividad y la pasividad o sumisión. En este taller proponemos conocer una estrategia de comunicación que permitirá manifestar las convicciones y defender los derechos personales de una manera congruente, directa y equilibrada.

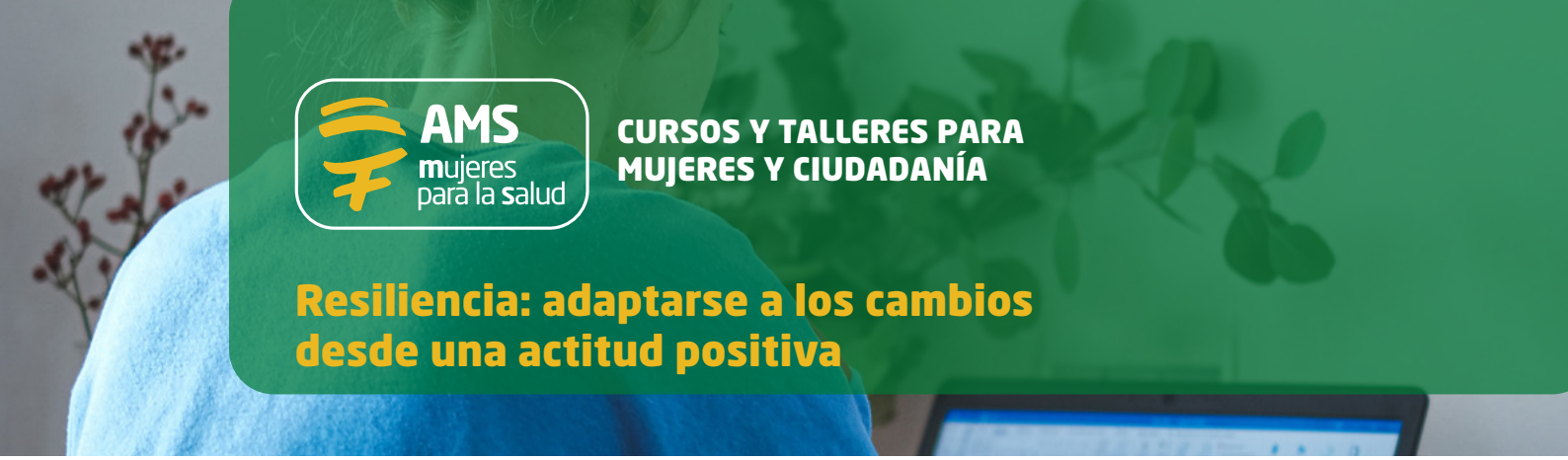
Objetivos

- Tomar conciencia de nuestra autoestima: auto aceptación, consideración y respeto personal.
- Desarrollar la confianza en una/o misma/o, la capacidad de comunicación, e influir positivamente en las demás personas.
- Obtener recursos y habilidades para reducir tensiones cotidianas en el ámbito personal y laboral.
- Mantener un rendimiento estable bajo presión, manteniendo la calma, la objetividad y el control en situaciones que demandan respuestas.
- Identificar situaciones de conflicto interpersonal.
- Aumentar la seguridad personal ante situaciones de conflicto interpersonal.
- Desarrollar conductas adecuadas.
- Evaluar circunstancias favorables/desfavorables.
- Emociones y género. Toma de conciencia y autogestión emocional

Contenidos

- Concepto y definición de asertividad y autoestima. ¿Cómo nos relacionamos con la asertividad?, ¿Quién soy?, ¿Cómo soy?
- Evaluación personal y ejercicios prácticos
- Detección de los condicionamientos que nos impiden ser asertivas/os
- Evaluación y entrenamiento en habilidades sociales
- Mejorando mi asertividad: Técnicas para ser más asertiva/o
- Reacciones asertivas en el ámbito personal y laboral
- Aumentar tu sensación de seguridad personal conociendo e identificando las actitudes que contribuyen a mejorar tu bienestar

C/ Colombia, 32 posterior (Madrid) | www.mujeresparalasalud.org | info@mujeresparalasalud.org | 628 416 791



AMS mujeres para la salud

CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES Y CIUDADANÍA

Resiliencia: adaptarse a los cambios desde una actitud positiva

La resiliencia es la capacidad de sobreponerse a esos momentos críticos de la vida, de adaptarse de una manera satisfactoria después de experimentar alguna situación inusual e inesperada. Es una aptitud que se caracteriza por la capacidad de superación de una adversidad o de una situación de mucho estrés superando los obstáculos y no cediendo a la presión haciendo para ello uso de otras cualidades como la asertividad. En este taller comprenderemos qué es la resiliencia y cómo podemos desarrollarla, observándola siempre desde una perspectiva de género y teniendo para ello en cuenta los aprendizajes de género de mujeres y hombres.

Objetivos

- Conocer las claves de la resiliencia.
- Cimentar actitudes que fortalezcan la resiliencia.
- Conocer el proceso de resiliencia.
- Desarrollar un perfil resiliente.

Contenidos

- Concepto de resiliencia.
- Claves para la resiliencia
- Cimientos que favorecen una actitud resiliente
- Proceso de superación desde la resiliencia
- Factores que favorecen y destruyen la resiliencia
- Perfil de una persona resiliente
- Cómo desarrollarse como una persona resiliente

C/ Colombia, 32 posterior (Madrid) | www.mujeresparalasalud.org | info@mujeresparalasalud.org | 628 416 791



AMS mujeres para la salud

CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES Y CIUDADANÍA

Mejora tu relación con el dinero. Empoderamiento económico

La gestión y la negociación del dinero son aspectos importantes a tener en cuenta en relación con la autoestima y con la forma en la que se configuran las relaciones de pareja.

Plantear negociaciones acerca de la gestión de aspectos económicos redunda en una mayor igualdad de género, pero uno de los principales obstáculos para la negociación dentro de la pareja es el ideal de amor romántico imperante en gran parte de la sociedad, que plantea incompatible los lazos afectivos y la defensa de los intereses individuales. Por otro lado, los roles y estereotipos de género apartan a las mujeres de estas cuestiones.

Aprender a gestionar y a negociar los recursos económicos, ya sea en el ámbito de la pareja o en cualquier otro ámbito, supone una mejora considerable de la autoestima y en el control de la propia vida.

Objetivos

- Tomar conciencia de la necesidad de empoderarse en el ámbito económico de nuestras vidas
- Tomar conciencia del peso de los estereotipos de género en la relación con el dinero y las finanzas.
- Identificar nuestras capacidades, conductas y creencias respecto al dinero y lo económico y transformarlas
- Aprender conceptos y herramientas básicas para el control y la gestión de nuestra economía
- Cultivar una actitud positiva para generar riqueza

Contenidos

- La economía y el género
- La economía y las emociones
- Conceptos clave para el empoderamiento económico
- Generar riqueza
- Aprendizaje y entrenamiento de herramientas para poder gestionar nuestra economía

C/ Colombia, 32 posterior (Madrid) | www.mujeresparalasalud.org | info@mujeresparalasalud.org | 628 416 791



AMS mujeres para la salud

CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES Y CIUDADANÍA

Gestión del tiempo: nuestro tiempo, nuestro bienestar

Aprender a gestionar nuestro tiempo es mucho más que aprender a gestionar un recurso, supone gestionar la vida. En este sentido, cualquier esfuerzo encaminado a conocer y mejorar el uso de nuestro tiempo tiene una gran repercusión en la manera en la que vivimos. Mejorar la utilización del tiempo supone siempre una mejora en la calidad de vida.

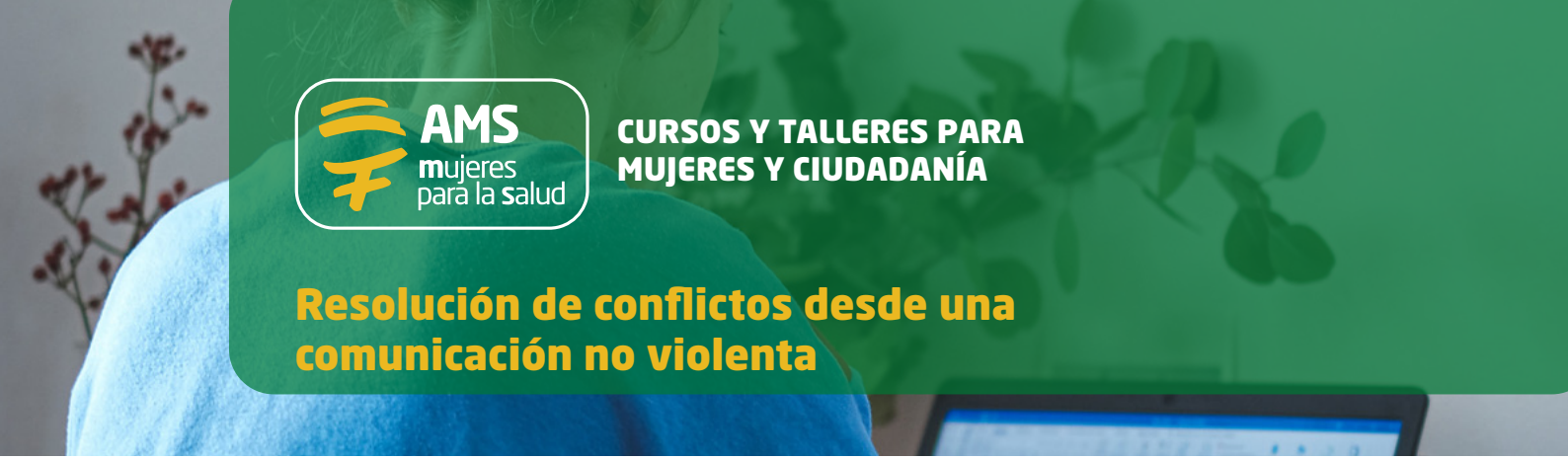
Objetivos

- Tomar conciencia de la necesidad de gestionar el tiempo y darse cuenta, con perspectiva de género, de los distintos usos del tiempo y encontrar la forma de disponer de tiempo propio para mejorar la calidad de nuestra vida.
- Buscar la conciliación en la integración consciente de todas nuestras realidades, para hacer una distribución equilibrada del tiempo y poder dedicar atención a la salud corporal y emocional, las relaciones sociales, la familia, los aprendizajes o el desarrollo profesional e intelectual, desde una dimensión corporal-emocional y social.
- Dotar de herramientas y habilidades que faciliten un uso más eficaz del tiempo personal.

Contenidos

- El peso de los estereotipos de género en los usos del tiempo de las mujeres.
- Definición y abordajes de distribución del tiempo personal y el tiempo profesional. *¿Qué es el tiempo? ¿Por qué gestionarlo? Causas y diferencias en la utilización del tiempo con perspectiva de género. ¿Cómo "ganar" nuestro tiempo?* Conocerse para organizarse.
- Autovaloración y destrezas organizativas en gestión del tiempo. Herramientas para establecer objetivos, organización de tareas y mejora de gestión del tiempo.

C/ Colombia, 32 posterior (Madrid) | www.mujeresparalasalud.org | info@mujeresparalasalud.org | 628 416 791



AMS mujeres para la salud

CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES Y CIUDADANÍA

Resolución de conflictos desde una comunicación no violenta

La existencia de conflictos en la vida cotidiana es más frecuente de lo que en apariencia creemos, ya que el conflicto nace cada vez que distintos intereses y/o valores entra en colisión. Este taller permite el aprendizaje y entrenamiento de destrezas y habilidades que permiten resolver situaciones conflictivas con la máxima eficacia posible.

Objetivos

- Identificar situaciones de conflicto
- Desarrollar conductas adecuadas
- Evaluar circunstancias favorables/desfavorables
- Aprender técnicas sencillas de análisis
- Solucionar situaciones adversas
- Crear una vida más segura y comprometida, superando el miedo y mejorando la comunicación interna
- Desarrollar la autoconfianza, la capacidad de comunicación e influir positivamente en las demás personas

Contenidos

- ¿Qué es un conflicto?
- Conductas inmaduras
- Diferentes mapas mentales
- Exteriorización/Interiorización del conflicto
- ¿Cómo está la persona ante el conflicto?
- Conductas maduras
- Anticiparse al conflicto
- El conflicto como oportunidad de crecer
- Problemas vs conflicto
- Actitudes ante los problemas
- Gestión del estrés

C/ Colombia, 32 posterior (Madrid) | www.mujeresparalasalud.org | info@mujeresparalasalud.org | 628 416 791



AMS mujeres para la salud

CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES Y CIUDADANÍA

Desarrollar la autoestima y la comunicación positiva

La autoestima se aprende, cambia y puede mejorar. Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de una/o misma/o, potenciará la capacidad para desarrollar habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal. Para ello, la forma en que las personas nos percibimos y nos sentimos tiene que cambiar, y este cambio afectará al resto de las áreas de la vida, aportando una sensación de bienestar.

Objetivos

- Identificar las ideas y pensamientos que generan malestar, y cambiar la forma de interpretar las circunstancias.
- Cambiar los pensamientos basados en creencias y valores sexistas.
- Aprender a analizar las afirmaciones negativas sobre una/o misma/o y transformarlas en nuevas afirmaciones positivas, objetivas y realistas.
- Tener conciencia de una/o misma/o, ser capaz de establecer una identidad, darle un valor, definir y decidir si gusta o no.
- Conocer los puntos fuertes y las áreas de mejora personales, dejando de autovalorarse en función de cómo perciban y qué esperen de una/o las demás personas.

Contenidos

- Autoconocimiento
- Autoestima. ¿Cómo mejorarla?
- Salud, sexualidad y autoestima de las mujeres
- El amor a sí misma

C/ Colombia, 32 posterior (Madrid) | www.mujeresparalasalud.org | info@mujeresparalasalud.org | 628 416 791



AMS mujeres para la salud

CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES Y CIUDADANÍA

Formación outdoor para trabajar la igualdad de género

Un enfoque innovador para promover la participación de la juventud en la construcción y desarrollo, a nivel personal y social, de relaciones igualitarias.

Este enfoque práctico y lúdico, que se desarrolla tanto en interiores como en exteriores, responde al deseo de las entidades de escapar del típico entorno de sala y abordar de manera directa las carencias en igualdad entre la juventud.

A través de dinámicas grupales, los y las participantes aprenderán a identificar micromachismos y comportamientos machistas, a ser críticos con el lenguaje y adoptar uno no sexista, y a construir relaciones igualitarias y de buen trato.

Este curso está dirigido a grupos mixtos de jóvenes.

Objetivos

- Fomentar la participación de la juventud en la construcción y desarrollo, tanto a nivel personal como social, de relaciones igualitarias.
- Fomentar relaciones y actitudes igualitarias entre la juventud para generar procesos de inclusión, participación y cambio.
- Facilitar la reflexión para fomentar un pensamiento sin sesgos de género.
- Fomentar la construcción de liderazgos entre la juventud que hagan posible el avance en la lucha contra la desigualdad y la violencia de género.

METODOLOGÍA

1 Recogida de expectativas y explicación de objetivos: iniciamos con una clara definición de metas y expectativas.

2 Dinámicas al aire libre y en sala: combinamos entornos para maximizar el aprendizaje y la introspección.

3 Despertar de talentos y fomento de un nuevo clima de confianza: facilitamos entornos informales que permiten a los y las participantes relacionarse de maneras nuevas y constructivas.

4 Comentarios y reflexión: brindamos espacios para que los y las participantes puedan reflexionar sobre sus fortalezas y áreas de mejora.

5 Plan de mejora personalizado: cada jornada concluye con el desarrollo de un plan de acción realista, impulsado por los propios participantes.

C/ Colombia, 32 posterior (Madrid) | www.mujeresparalasalud.org | info@mujeresparalasalud.org | 628 416 791



AMS mujeres para la salud

CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES Y CIUDADANÍA

Taller: Perdiendo el miedo a hablar en público

Saber expresarse en público es una competencia básica en el ámbito personal y profesional, sin embargo, son pocas personas las que dominan esta habilidad y muchas los que tienen miedo escénico.

Por otro lado, son muchas las situaciones en las que es necesario hablar en público, bien sea de forma presencial o a través de videoconferencia.

Con este taller las personas asistentes desarrollarán habilidades para comunicar con seguridad y claridad manteniendo la calma, permitiendo disminuir el miedo escénico. Además, aprenderán cómo estructurar y transmitir mensajes persuasivos y atractivos.

Objetivos

- Tomar conciencia de la importancia de ocupar el espacio público a través de la palabra.
- Comprender el miedo de las mujeres a expresarse en público
- Adquirir técnicas para transmitir seguridad en sí misma.
- Adquirir técnica para preparar una charla y ocupar el espacio.
- Adquirir nociones necesarios de lenguaje no verbal, necesarias para mejorar a la hora de hablar en público
- Desarrollar la serenidad: práctica y ejercicios.
- Sentirse cómoda y segura cuando se habla en público.

Contenidos

- Preparación y estructura
- El control emocional: Habilidades de la ponente
- Control del tiempo
- La comunicación no verbal y paraverbal. Opciones y métodos

METODOLOGÍA

Las clases serán teórico-prácticas. Se plantearán durante las sesiones ejercicios prácticos y entrenamientos en pequeños y gran grupo.
DURACIÓN: 25 H

C/ Colombia, 32 posterior (Madrid) | www.mujeresparalasalud.org | info@mujeresparalasalud.org | 628 416 791



AMS mujeres para la salud

CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES Y CIUDADANÍA

Taller: La soledad no deseada

La soledad no deseada podemos considerarla como el aislamiento impuesto en la vida de una persona en la que no cuenta con recursos ni personales ni sociales propios para relacionarse y compartir sus vivencias. Incide de una manera especial en las personas mayores y sobre todo en las mujeres.

Y, en la actualidad, uno de cada 4 jóvenes la sufre por las consecuencias negativas de las redes sociales.

Objetivos

- Trabajar la independencia y la autonomía.
- Reforzar la autoestima.
- Participar de la vida social y disfrutar del ocio y tiempo libre.
- Crear redes de sororidad.
- Trabajar las relaciones familiares.
- Poner en valor los aspectos positivos y la sabiduría que aporta la edad.

Contenidos

- Afrontamiento del sentimiento de soledad no deseada
- Autocuidado, autoconfianza y autoestima
- Compartir y escuchar la experiencia de lo vivido
- Definir un propósito vital
- Relaciones de buen trato
- La familia afectiva

METODOLOGÍA

La formación será presencial. Las sesiones serán teórico-prácticas. Se plantearán durante las sesiones ejercicios prácticos, dinámicas y entrenamientos en grupos pequeños y grupo grande, y se reforzarán con tareas de reflexión entre sesión y sesión

C/ Colombia, 32 posterior (Madrid) | www.mujeresparalasalud.org | info@mujeresparalasalud.org | 628 416 791



AMS mujeres para la salud

CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES Y CIUDADANÍA

Programa de Empleo con Perspectiva de Género

Taller: Actívate en la búsqueda de empleo

La crisis actual, por un lado, ha desmontado el ya precario sistema de cuidados de hijas e hijos y personas dependientes que teníamos, recayendo aún más sobre las mujeres en los hogares, y por otro, se han perdido muchos puestos de trabajo dejando sin ingresos a muchísimas mujeres con hijas e hijos. Antes de la crisis eran mayoritariamente las mujeres las que deciden reducir los horarios laborales, teletrabajar o pedirse excedencias por cuidado de hijos. La realidad actual desbordará esta situación perjudicando aun más a las mujeres.

Este taller está dirigido preferentemente a mujeres en situación de desempleo, como consecuencia o agravado por la pandemia, que necesiten reforzar su gestión emocional de cara a la búsqueda de empleo, además de ampliar sus herramientas personales y profesionales en la búsqueda activa.

Objetivos

- Gestionar las habilidades y recursos propios de la manera más eficiente, conociendo tus puntos fuertes personales y profesionales, descubriendo la forma de desarrollarlos, así como las áreas de mejora.
- Obtener herramientas emocionales para afrontar la búsqueda de empleo con la mejor actitud.
- Aprender a minimizar las frustraciones, canalizando tus acciones a espacios donde tenga mayor cabida tu perfil profesional.
- Desarrollar la confianza en una misma y la capacidad de comunicación.
- Adquirir habilidades para:
  - Superar adversidades
  - Flexibilidad, seguridad y coraje para afrontar los cambios
  - Fijar objetivos deseados y alcanzables
- Adquirir habilidades de gestión emocional para afrontar entrevistas de trabajo.
- Elaborar un Plan de Acción para la búsqueda de empleo.

Contenidos

- Análisis de la situación de partida con respecto al empleo de cada participante.
- Tomar conciencia de los puntos fuertes personales y las áreas de mejora, en la búsqueda de empleo.
- Fijación de objetivos deseados, concretos y alcanzables.
- Tomar conciencia de los puntos fuertes personales y las áreas de mejora, en la búsqueda de empleo.
- Emociones (con perspectiva género). Afrontamiento y gestión de las emociones durante el proceso de búsqueda de empleo.
- Gestión del tiempo (con perspectiva de género) en el proceso de búsqueda.
- Reforzar el compromiso personal para la búsqueda de empleo y motivación.
- Preparación y entrenamiento de entrevistas de trabajo y gestión emocional antes, durante y después de una entrevista de trabajo.
- Elaboración de un Plan de Acción.
- Supervisión primeros pasos del Plan de Acción.

Claves de empleo

- Elaboración del CV y la carta de presentación
- Alta y manejo de los principales portales de empleo.
- Presentación de las empresas de trabajo temporal y claves de uso

METODOLOGÍA

10 sesiones, con frecuencia semanal, grupales en formato de taller presencial o en plataforma online.

Las sesiones serán teórico/prácticas.

Cada participante tendrá sesiones individuales de coaching que irán agendándose en función del desarrollo de cada proceso de búsqueda (presencial u online)

C/ Colombia, 32 posterior (Madrid) | www.mujeresparalasalud.org | info@mujeresparalasalud.org | 628 416 791



AMS mujeres para la salud

CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES Y CIUDADANÍA

PROGRAMA DE EMPLEO CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

Taller para empresarias y emprendedoras

"Un viaje para alcanzar tus objetivos".

En este taller se trabajará la promoción y el fomento del autoempleo y Emprendimiento femenino, desarrollando la confianza en una misma y dotando de herramientas para potenciar las habilidades relacionadas con la gestión empresarial a través de técnicas de coaching grupal e individual.

Dirigido preferentemente a mujeres y tiene por objeto apoyar y dotar a las empresarias, propietarias de pequeños comercios y microempresas, y a futuras emprendedoras del ámbito municipal, de las habilidades y recursos necesarios para consolidar, mejorar sus negocios y proyectos empresariales, mejorar sus posiciones y capacidad de negociación a través de la creación de asociaciones y redes empresariales.

Se enseñarán también herramientas que permitan la puesta en marcha de iniciativas empresariales lideradas por mujeres.

Objetivos

- Comprender que emprender es una actitud que no sólo se relaciona con lo laboral sino que también requiere de determinados poderes internos que nos impulsen para asumir un autoliderazgo de vida
- Abordar el emprendimiento con perspectiva de género
- Dotar a las mujeres emprendedoras de mejores competencias relativas al desarrollo profesional para la puesta en marcha y desarrollo de sus proyectos profesionales

Contenidos

1 Autoliderazgo de vida
2 El Autoconocimiento como clave del liderazgo personal: Análisis de puntos fuertes y áreas de mejora
3 Emprendimiento femenino: creencias y paradigmas
4 Gestión del tiempo y corresponsabilidad
5 Negociación
6 Automotivación
7 Comunicación
8 Comunicación interpersonal: networking
9 Aproximación a algunas herramientas de gestión empresarial
10 Plan de Acción

METODOLOGÍA

Se llevarán a cabo 10 sesiones, con frecuencia semanal, grupales en formato de taller presencial o en plataforma online.

Cada participante tendrá sesiones individuales de coaching que irán agendándose en función del desarrollo de cada proceso de búsqueda (presencial u online).

Se utilizará una metodología teórico-práctica, motivadora e individualizada, con carácter dinámico y participativo.

Se propondrán situaciones que requieran reflexión para favorecer la toma de conciencia y se realizarán ejercicios y dinámicas que permitan el entrenamiento de habilidades.

Por último, habrá una parte enfocada a potenciar las metas de las participantes, y la elaboración de un plan de acción.

C/ Colombia, 32 posterior (Madrid) | www.mujeresparalasalud.org | info@mujeresparalasalud.org | 628 416 791