

TALLERES DE  
SENSIBILIZACIÓN  
EN  
IGUALDAD

Elige uno de  
estos talleres  
(2 sesiones de  
90 minutos)

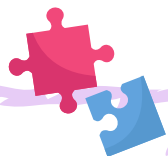
► Contacta con  
tu CEAS

ORGANIZA:  
**Diputación de  
Salamanca**

Área de Bienestar Social

**ABRIENDO  
PUERTAS  
2024**

## TALLER 1 JUGANDO POR LA IGUALDAD



Apoyarnos en el resto de las mujeres es clave para mejorar nuestro empoderamiento.

En este taller se realizarán **dinámicas** y actividades grupales que buscarán aclarar conceptos, reflexionar acerca de la corresponsabilidad y la conciliación.

Las sesiones pretenden afianzar las relaciones interpersonales basadas en la igualdad.

## TALLER 2 IGUALDAD Y NUEVAS MASCULINIDADES



La igualdad es lo mismo para mujeres y hombres, pero el camino hacia ella es necesariamente diferente precisamente porque se parte de posiciones diferentes y desiguales en las relaciones de género. Es necesario revisar las masculinidades tradicionales y en estas sesiones realizaremos dinámicas de **empoderamiento femenino** y construcción de **nuevas masculinidades**.

## TALLER 3 APRENDO A CUIDARME

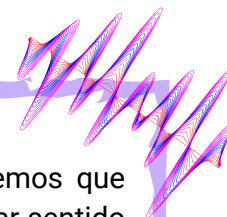


Es importante mantener una buena **salud física** y **mental** para prevenir posibles enfermedades.

En este taller, aprenderemos a cuidarnos a través de sesiones que nos permitirán conectar con nosotras mismas y ofrecernos espacios propios.

Trabajaremos a través de dinámicas participativas con **relajación, música y risas**.

## TALLER 4 ONDAS DEL RECUERDO



La música cuenta historias y nosotras queremos que sean las propias mujeres las encargadas de dar sentido a estas letras.

Este taller busca recuperar la cultura popular de los municipios a través de la música y grabar un archivo sonoro (podcast) sobre las mujeres y su papel en los municipios.

## TALLER 5 RELACIONES EN POSITIVO



La comunicación con las personas que nos rodean forma parte de nuestro día a día.

Pero, en ocasiones nos encontramos con problemas comunicativos, en estas sesiones trabajaremos las siguientes habilidades:

- **Resolución de conflictos**
- **Asertividad**
- **Comunicación efectiva y redes de apoyo**

## TALLER 6 ACTUALIZATE EN TICS



Las tecnologías están en todos los lugares, pero es necesario aprender a usarlas. En este taller ofrecemos varias opciones formativas de las que cada asociación debe **elegir** únicamente 2:

- **Whatsapp a fondo**
- **Aplicaciones básicas y cómo descargarlas**
- **Seguridad en Internet y gestión de la memoria**
- **Métodos identificación Digital**