

PROGRAMA ACTIVIDADES

Centro Municipal de la Mujer-CMIO

MARZO, ABRIL, MAYO 2015

CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio

CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio

C/ Gobernador Viejo, 14 - Valencia
T: 962 087 475

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FORMATIVAS

PRESENTACIÓN:

El **Centro Municipal de la Mujer – CMIO** cuenta en sus instalaciones con dos aulas-salas de formación (Sala Formación y Sala Multiusos) que son utilizadas para realizar distintas actividades formativas y de apoyo a las mujeres de la ciudad, durante todo el año y principalmente en el curso escolar.

Los ejes sobre los que se programa estas actividades son dos: **Empoderamiento** de las mujeres y **Empleo** de calidad.

Esta programación aglutina las **actividades planificadas** en los dos espacios descritos e informa de los contenidos de cada actividad, días y horas que se realizan, si se hacen concretamente en este espacio o en otros distintos y de la asociación, organización o entidad que las realiza, así como la forma de inscripción para participar.

OBJETIVOS:

Informar a las mujeres y a la población en general de las actividades que se realizan en el centro, en sus espacios o en otros espacios públicos, para el apoyo en la atención de las mujeres.

Informar a las mujeres, asociaciones y entidades de los espacios de formación disponibles en el centro, para realizar actividades relacionadas con los principios de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, promoción de los derechos de las mujeres y prevención de la violencia de género.

DIRIGIDO A:

Mujeres con necesidades de apoyo emocional, psicológico, social, jurídico y cultural.

Componentes de **asociaciones** de mujeres o asociaciones de otro tipo, que trabajen los principios de igualdad entre mujeres y hombres o especialmente con mujeres.

INSCRIPCIONES:

Las inscripciones son **gratuitas** y tendrás que enviarnos tus datos personales (nombre y apellidos, DNI/NIE) y de localización (Telf. fijo o móvil y dirección correo electrónico o postal) y horario en el que podemos contactar contigo, a la dirección de correo del centro: cmio@valencia.es, detallando el taller, curso o actividad en la que tienes interés. Te llamaremos por teléfono para gestionar la participación.

PARA MUJERES Marzo, abril y mayo 2015

INSCRIPCIONES: cmio@valencia.es, Telf. 96 208 7475 y 96 208 7476

Enviar: Nombre y apellidos, domicilio y Telf. de contacto.

Se valorarán las solicitudes

TALLER GRANDES MUJERES CONTEMPORÁNEAS (PROGRAMA 8 DE MARZO 2015)

DESCRIPCIÓN DEL TALLER:

Mediante una metodología participativa y dinámica sobre las grandes mujeres de la historia y sobre todo las mujeres contemporáneas, se realizará una presentación y ejercicios de análisis y reflexión sobre la situación de las mujeres.

OBJETIVO:

Visibilizar a las mujeres en un breve pero rápido recorrido histórico e incorporar a las mujeres a los ámbitos donde la historia y los libros de texto históricamente las han olvidado. Reescribir la historia escrita por los hombres.

DIRIGIDO A:

- Mujeres de la ciudad de Valencia y derivadas Servicio Infodona.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Centro Municipal de la Mujer – CMIO
- C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 46003 Valencia.

FECHAS Y HORARIOS: 5 de marzo, de 18 a 20 h.

IMPARTIDO POR:

- Ángela Escribano Martínez – Experta en igualdad y prevención de la violencia de género.

ORGANIZADO POR:

- Centro Municipal de la Mujer – CMIO y Servicio Infodona.

ACTO CON SERVICIO DE INTERPRETACIÓN EN LENGUA DE SIGNOS:

Previa inscripción y solicitud en este centro.

TALLERES DE BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO

DESCRIPCIÓN TALLER:

Se trata de conocer en la actualidad, el mercado laboral, sus demandas, tendencias actuales y alternativas de empleo para diseñar un plan personalizado de búsqueda de empleo y conocer las herramientas e itinerarios de búsqueda por Internet.

OBJETIVOS:

- Conocer el mercado laboral.
- Disponer de herramientas para la búsqueda de empleo.
- Adaptar el curriculum y mejorarlo.
- Adecuación formativa a las aspiraciones laborales.
- Mejorar actitudes y aptitudes para el empleo.
- Ampliar las posibilidades de éxito.

DIRIGIDO A: Mujeres desempleadas. 15 plazas. Previa valoración de la solicitud.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Centro Municipal de la Mujer – CMIO.
- C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 46003 Valencia.

FECHAS Y HORARIO:

DOS DÍAS CADA MES: 28 y 29 abril, de 10 a 13:30 h.

DOCENTE: CARMEN JUAN – Agente de Igualdad Infodona.

ORGANIZADO POR: Servicio Infodona y Centro Municipal de la Mujer – CMIO.

ACTO CON SERVICIO DE INTERPRETACIÓN EN LENGUA DE SIGNOS:
Previa inscripción y solicitud en este centro.

TALLER DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

DESCRIPCIÓN TALLER:

Partimos del concepto de empoderamiento como una estrategia, un proceso por el cual las personas fortalecen sus capacidades, confianza, visión y protagonismo tanto individual como grupo social, para impulsar cambios positivos de las situaciones que viven con una orientación absolutamente práctica.

OBJETIVO:

El objetivo de este taller es que las participantes experimenten en primera persona factores empoderantes y sean capaces de identificar aquellas acciones que las empoderan (y desempoderan) en su vida cotidiana a partir de la vivencia generada en el taller.

DIRIGIDO A:

Mujeres de la ciudad de Valencia y derivadas del Servicio Infodona.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Centro Municipal de la Mujer – CMIO.
- C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 46003 Valencia.

FECHAS Y HORARIO: 15 de abril, de 17 a 20 h, total 3 h. Se ruega puntualidad.

DOCENTE: ESTHER CARRASCO DÍAZ – Socióloga y experta en empoderamiento. Master en Participación y Master en Género por la Universidad Complutense de Madrid.

ORGANIZADO POR: Centro Municipal de la Mujer – CMIO, Servicio Infodona y la ONG Global Network for Rights and Development- GNRD Spain

ACTO CON SERVICIO DE INTERPRETACIÓN EN LENGUA DE SIGNOS:

Previa inscripción y solicitud en este centro.



GLOBAL NETWORK FOR RIGHTS AND DEVELOPMENT

TALLERES DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES PROFESIONALES

DESCRIPCIÓN TALLER:

Partimos del concepto de empoderamiento como una estrategia, un proceso por el cual las personas fortalecen sus capacidades, confianza, visión y protagonismo tanto individual como grupo social, para impulsar cambios positivos de las situaciones que viven con una orientación absolutamente práctica.

OBJETIVO:

El objetivo de este taller es que las participantes experimenten en primera persona factores empoderantes y sean capaces de identificar aquellas acciones que las empoderan (y desempoderan), en su vida cotidiana a partir de la vivencia generada en el taller.

Capacitar a cuadros técnicos para que tengan un conocimiento sólido del empoderamiento y se pueda integrar en el discurso de la institución, en el diseño y realización de programas y actuaciones, además de aumentar su bienestar, eficacia y alcance en la labor que desempeñan.

DIRIGIDO A: Mujeres profesionales de la ciudad de Valencia.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Centro Municipal de la Mujer – CMIO.
- C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 46003 Valencia.

FECHAS Y HORARIO: 15 de abril de 11 a 14 h total 3 h. Se ruega puntualidad.

DOCENTE: ESTHER CARRASCO DÍAZ – Socióloga y experta en empoderamiento. Master en Participación y Master en Género por la Universidad Complutense de Madrid.

ORGANIZADO POR: Centro Municipal de la Mujer – CMIO, Servicio Infodona y la ONG Global Network for Rights and Development- GNRD Spain.

ACTO CON SERVICIO DE INTERPRETACIÓN EN LENGUA DE SIGNOS:

Previa inscripción y solicitud en este centro.



GLOBAL NETWORK FOR RIGHTS AND DEVELOPMENT

CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio

C/ Gobernador Viejo, 14 - Valencia
T: 962 087 475

TALLER HABILIDADES SOCIALES: AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD Y CONTROL EMOCIONAL

DESCRIPCIÓN TALLER:

Al hablar de habilidades sociales (HHSS), nos referimos a comportamientos necesarios para establecer relaciones interpersonales satisfactorias.

Favorecer el desarrollo de HHSS, es trascendente, para alcanzar satisfacción en la vida y éxito social.

OBJETIVO:

Entrenamiento y aprendizaje, desde una perspectiva práctica, de aquellos comportamientos que nos van a permitir relacionarnos de forma satisfactoria, favoreciendo tanto el respeto a otras personas, como a nosotras mismas.

DIRIGIDO A:

Mujeres interesadas en conocer aquellos aspectos de las HHSS que puedan mejorar para alcanzar un mayor bienestar personal y social. Previa valoración de la solicitud. 15 mujeres.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Centro Municipal de la Mujer – CMIO.
- C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 46003 Valencia.

FECHAS Y HORARIO: 5, 6 y 7 mayo 2015. De 9:30 a 11:30 h.

DOCENTE: YOLANDA GÓMEZ – Agente de Igualdad Infodona.

ORGANIZADO POR: Servicio Infodona y Centro Municipal de la Mujer – CMIO.

ACTO CON SERVICIO DE INTERPRETACIÓN EN LENGUA DE SIGNOS:
Previa inscripción y solicitud en este centro.

CURSO DE MINDFULNESS Y EMOCIONES

DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Mindfulness es un método de entrenamiento mental que, a través del trabajo con los contenidos mentales (sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos y recuerdos), ha demostrado ser una herramienta efectiva para abordar y regular diferentes estados emocionales.

OBJETIVO:

Mindfulness tiene el objetivo general de *“calmar la mente para poder ver con mayor claridad”*, lo que repercute en mayor bienestar físico y emocional; mejora de las relaciones personales y toma de decisiones más adecuadas.

DIRIGIDO A: Mujeres de la ciudad de Valencia y derivadas Servicio Infodona. Entre 18 y 65 años. 20 plazas. Previa valoración de la solicitud.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Centro Municipal de la Mujer – CMIO.
- C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 46003 Valencia.

FECHAS Y HORARIOS: febrero, marzo, abril y mayo, lunes de 18 a 20 h. **Quincenal.** Inicio **9 de febrero 2015¹**.

DOCENTE: **CONSTANZA CALATAYUD**, psicóloga y profesora titular de la Universidad de Valencia.

ORGANIZADO POR: Centro Municipal de la Mujer – CMIO y Servicio Infodona.

¹ Grupo completo. Hay lista de espera para próximas ediciones.

PROGRAMA ATENCIÓN ESPECÍFICA A MUJERES VÍCTIMAS VIOLENCIA DE GÉNERO. GRUPOS DE APOYO.

DESCRIPCIÓN:

Atención terapéutica integral de mujeres VVG., para potenciar su recuperación y rehabilitación ante la violencia de género sufrida.

OBJETIVO:

Atender psicológicamente a las mujeres, para conseguir su recuperación mediante el apoyo del grupo, como espacio de comunicación y encuentro.

DIRIGIDO A: Mujeres víctimas de violencia de género, con o sin denuncia de la ciudad de Valencia. Previa valoración de la solicitud.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Centro Municipal de la Mujer – CMIO.
- C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 46003 Valencia.

FECHAS Y HORARIOS:

- Grupo 1 - mañanas lunes de 10 a 12 h.
- Grupo 2 - tardes lunes de 18 a 20 h.

DOCENTE: COTO TALENS – psicóloga especialista.

ORGANIZADO POR: Centro Municipal de la Mujer – CMIO, Servicio Infodona y Fundación CV Pacto para el Empleo.



CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio

C/ Gobernador Viejo, 14 - Valencia
T: 962 087 475

TALLER GRANDES MUJERES CONTEMPORÁNEAS:

Dirigido a: Mujeres de la ciudad de Valencia

Lugar de realización:

Centro Municipal de la Mujer – CMIO

C/ Gobernador Viejo, 14 bajo

Fechas y horas: 5 de marzo , de 18 a 20 h

Plazas: 25 mujeres

Docente: Ángela Escribano Martínez- experta en igualdad y prevención de la violencia de género.

CURSO DE MINDFULNESS Y EMOCIONES

Dirigido a: Mujeres de la ciudad de Valencia.

Lugar de realización: Centro Municipal de la Mujer – CMIO

Fechas y horarios: tardes lunes de 18 a 20 h. Comenzó 9 de febrero. Se crea lista de espera para vacantes y próximas ediciones.

Plazas: 20 mujeres

Docente: Constanza Calatayud- psicóloga y profesora de la Universidad de Valencia. Vicepresidenta de la Asociación AMyS

PROGRAMA ATENCIÓN ESPECÍFICA A MUJERES VÍCTIMAS VIOLENCIA DE GÉNERO. GRUPOS DE APOYO

Dirigido a: Mujeres víctimas de violencia de género, con o sin denuncia.

Lugar de realización:

Centro Municipal de la Mujer – CMIO

C/ Gobernador Viejo, 14 bajo

Fechas y horarios:

Grupo 1 - mañanas lunes de 10 a 13 h

Grupo 2 – tardes lunes de 18 a 20 h

Docente: Coto Talens – psicóloga especialista

INSCRIPCIONES

Centro Municipal de
la Mujer CMIO

Teléfono:

962087475.

cmio@valencia.es

Enviar: nombre y
apellidos, domicilio y
Telf. de contacto.

TALLER BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO:

Dirigido a: Mujeres desempleadas

Lugar de realización:

Centro Municipal de la Mujer – CMIO

C/ Gobernador Viejo, 14 bajo

Fechas y horas: 28 y 29 abril, de 10 a 13:30 h

Plazas: 15 mujeres. Previa valoración de la solicitud.

Docente: Carmen Juan – Agente Igualdad Infodona

TALLER EMPODERAMIENTO PARA MUJERES:

Dirigido a: Mujeres de la ciudad de Valencia.

Lugar de realización:

Centro Municipal de la Mujer – CMIO

C/ Gobernador Viejo, 14 bajo

Fechas y horas: 15 abril, de 17 a 20 h

Plazas: 25 mujeres.

Docente: : Esther Carrasco Díaz – Socióloga y experta en empoderamiento

TALLER EMPODERAMIENTO PARA MUJERES PROFESIONALES:

Dirigido a: psicólogas, trabajadoras sociales, educadoras sociales, letradas, sanitarias, pedagogas, maestras, etc.

Lugar de realización:

Centro Municipal de la Mujer – CMIO

C/ Gobernador Viejo, 14 bajo

Fechas y horas: 15 abril, de 10 a 13 h

Plazas: 25 mujeres profesionales.

Docente: Esther Carrasco Díaz – Socióloga y experta en empoderamiento

CURSO DE MINDFULNESS Y EMOCIONES

Dirigido a: Mujeres de la ciudad de Valencia. 20 plazas

Lugar de realización: Centro Municipal de la Mujer – CMIO

Fechas y horarios: tardes lunes de 18 a 20 h. Comenzó 9 de febrero. Se crea lista de espera para vacantes y próximas ediciones.

Docente: Constanza Calatayud, psicóloga y profesora de la Universidad de Valencia. Vicepresidenta de la Asociación AMyS

PROGRAMA ATENCIÓN ESPECÍFICA A MUJERES VÍCTIMAS VIOLENCIA DE GÉNERO. GRUPOS DE APOYO

Dirigido a: Mujeres víctimas de violencia de género, con o sin denuncia.

Lugar de realización: Centro Municipal de la Mujer – CMIO

Fechas y horarios:

Grupo 1 - mañanas lunes de 10 a 13 h

Grupo 2 - tardes lunes de 18 a 20 h

Docente: Coto Talens – psicóloga especialista

Inscripciones

Centro Municipal de la Mujer CMIO

Teléfono:

962087475.

cmio@valencia.es

Enviar: nombre y apellidos, domicilio y Telf. de contacto

TALLER HABILIDADES SOCIALES: AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

Dirigido a: Mujeres interesadas en conocer aquellos aspectos de las habilidades sociales para alcanzar un mayor bienestar personal y social

Lugar de realización: Centro Municipal de la Mujer – CMIO

Fechas y horas: 5, 6 y 7 de mayo, de 9:30 a 11:30 h

Plazas: 15 mujeres

Docente: Yolanda Gómez – Agente Igualdad Infodona

CURSO DE MINDFULNESS Y EMOCIONES

Dirigido a: Mujeres de la ciudad de Valencia. 20 plazas

Lugar de realización: Centro Municipal de la Mujer – CMIO

Fechas y horarios: tardes lunes de 18 a 20 h. Comenzó 9 de febrero. Se crea lista de espera para vacantes y próximas ediciones.

Docente: Constanza Calatayud, psicóloga y profesora de la Universidad de Valencia. Vicepresidenta de la Asociación AMyS

PROGRAMA ATENCIÓN ESPECÍFICA A MUJERES VÍCTIMAS VIOLENCIA DE GÉNERO. GRUPOS DE APOYO

Dirigido a: Mujeres víctimas de violencia de género, con o sin denuncia.

Lugar de realización: Centro Municipal de la Mujer – CMIO

Fechas y horarios:

Grupo 1 - mañanas lunes de 10 a 13 h

Grupo 2 - tardes lunes de 18 a 20 h

Docente: Coto Talens – psicóloga especialista

Inscripciones

Centro Municipal de
la Mujer CMIO
Teléfono:
962087475.

cmio@valencia.es

Enviar: nombre y
apellidos, domicilio y
Telf. de contacto