

Escuela de Empoderamiento para Mujeres

2013

www.irun.org/mujer

La Escuela de Empoderamiento para Mujeres de Irun es una iniciativa que tiene como objetivo fortalecer y reforzar a mujeres de diferentes edades e intereses. A través de varios cursos se pretende fomentar y aumentar el poder sobre los recursos y las decisiones que afectan a las mujeres en la vida diaria. Queremos que sea un espacio de reflexión, formación y encuentro para mujeres, por lo que os invitamos a participar en las diferentes actividades.

Lugar de inscripción

Teléfono 010 (desde fuera de Irun 943 50 51 52)

Lunes a viernes: de 8:00 h. a 20:00 h. / Sábado: de 8:30 h. a 13:30 h.

o bien en: www.irun.org/ultimosdiaspara

Matrícula

Las mujeres podrán inscribirse en todos los cursos que sean de su interés. La tasa de matrícula será según el número de horas. Se hará el ingreso una vez confirmada la inscripción, en la cuenta siguiente: **KUTXABANK 2095 5045 891063406317**. Se presentará el resguardo el primer día del curso. Estos cursos están dirigidos a mujeres empadronadas en Irun, salvo que queden plazas libres.

1. TÉCNICAS PARA HABLAR EN PÚBLICO

“Saber expresar una idea es tan importante como la idea misma”, por ello hablar en público constituye una herramienta necesaria en nuestra vida. Es un curso práctico y participativo.

Profesora: Miriam Ocio

Fechas: 27-28 de septiembre y 4-5 de octubre

Duración: 18 horas. Matrícula: 17,50€

Horario: viernes de 16:00 h. a 21:00 h. y sábado de 10:00 h. a 14:00 h.

Lugar: Sala de Conferencias Antiguo Hospital, plaza Urdanibia, 6

Plazo inscripción: del 10 al 25 de septiembre

2. HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO

Este es un espacio grupal para trabajar sobre el desarrollo de herramientas que nos permitan nutrirnos, un espacio al bienestar físico y emocional a través de diversas técnicas, que puedan abrir espacios para el autocuidado.

Sesión del jueves día **10 de octubre: “HOY VOY A SENTIRME BIEN”.**

Profesora: Itziar Gandía (Sortzen)

Sesión del jueves día **17 de octubre: “APRENDIENDO A CUIDARME”.**

Profesora: Inma Merino (Sortzen)

Fechas: Jueves 10 y 17 de octubre

Duración: 6 horas. Matrícula: 7€

Horario: Grupo mañana: De 10:00 a 13:00 h. / Grupo tarde: De 16:00 h. a 19:00 h.

Lugar: Biblioteca Municipal “Ikust Alaia” c/Mayor 24

Plazo inscripción: del 10 al 25 de septiembre

3. INTELIGENCIA EMOCIONAL, LIDERAZGO Y GÉNERO

A través de la teoría de la inteligencia emocional y con actividades prácticas, se realiza un recorrido por la influencia de las habilidades y capacidades emocionales en diferentes situaciones de nuestra vida.

Profesora: Miriam Ocio

Fechas: 8 y 9 de noviembre y 15 y 16 de noviembre

Duración: 16 horas. Matrícula: 17,50€

Horario: viernes de 16:00 h. a 20:00 h. y sábado de 10:00 h. a 14:00 h.

Lugar: Sala de Conferencias Antiguo Hospital, plaza Urdanibia, 6

Plazo inscripción: Del 15 al 31 de octubre

4. DESCUBRIENDO FORTALEZAS

Este curso quiere ofrecer herramientas para que las mujeres gestionen su vida tomando sus propias decisiones e iniciar un proceso de cambio fortaleciendo sus recursos y revalorizando sus habilidades.

Sesión del jueves día **21 y 28 de noviembre “DEL MAL TRATO AL BUEN TRATO”**

Profesora: Inma Merino (Sortzen)

Horario: Grupo mañana: De 10:00 h. a 13:00 h. / Grupo tarde: De 16:00 h. a 19:00 h.

Sesión del jueves día **12 diciembre ¿COMO RESUELVO LOS CONFLICTOS EN MI VIDA Y NO MUERO EN EL INTENTO?**

Profesora: Miriam Herbon (Sortzen)

Horario: Grupo mañana: De 10:00 h. a 14:00 h. / Grupo tarde: De 16:00 h. a 20:00 h.

Fechas: Jueves 21 y 28 de noviembre y 12 de diciembre

Duración: 10 horas. Matrícula: 7€

Lugar: Biblioteca Municipal “Ikust Alaia” c/ Mayor 24

Plazo inscripción: Del 15 al 31 de octubre

5. HUMOR, GÉNERO Y EMOCIONES

Este taller pretende animar a reflexionar sobre las emociones biológicas y culturales, invitando a desahogarnos mediante ejercicios de expresión para que la alegría y la risa puedan fluir naturalmente. Aprenderemos la incidencia que tiene el humor en nuestra salud y en las relaciones personales.

Profesora: Virginia Imaz

Fechas: 14 y 15 de diciembre (mañana del sábado y domingo)

Duración: 10 horas. Matrícula: 7€

Horario: De 10:00 h. a 15:00 h.

Lugar: Polideportivo Artaleku

Plazo inscripción: Del 15 al 31 de octubre