

Emakumeentzako ahalduntze eskola

Escuela de Empoderamiento para Mujeres

2014

www.irun.org/mujer

Emakumeentzako Irungo Ahalduntze Eskola hainbat adin eta interesetako emakumeak indartzea eta sustatzea da. Zenbait ikastaroren bidez emakumeei beren eguneroko bizimoduan eragiten dieten baliabide eta erabakien inguruko ahalmena bultzatu eta handitu nahi da. Gogoetarako gunea izan dadila bultzatu nahi da, emakumeen prestakuntza eta topaketarako; eta horregatik gonbidatzen zaituztegu jardueretan parte hartzera.

Inskripzioa egiteko lekua

010 telefonoa (943 50 51 52 Irun ez den beste toki batetik)

Asteleheneretik ostiralera: 8:00etatik 20:00etara. Larunbatetan: 8:30etik 13:30era edo, bestela www.irun.org/mujer edo www.irun.org/ultimosdiaspara web orrietan.

Matrikula

Emakumeek nahi duten ikastaro guztietan eman ahalko dute izena. Matrikularen tasa ordu-kopuruaren arabera izango da. Diru-sarrera inskripzioa baieztatutakoan egin behar da, ondorengo kontu honetan: **KUTXABANK 2095 0611 09 1063406317**. Eta ikastaroaren lehenengo klase egunean aurkeztu beharko da ordainagiria. Ikastaro hauek Irunen erroldatutako emakumeentzat dira soilik, plaza libreak geratuz gero izan ezik.

Inskribatzeko epea: maiatzaren 9tik 20ra

1. ADIMEN EMOZIONALA ETA GENEROA

Egiatzatu da adimen emozionala oso faktore garrantzitsua dela pertsonaren ongizaterako. Nork bere burua hobeto ezagutzen eta dituen baliabideak garatzen laguntzen du, gerta daitezkeen egoera pertsonal zein profesionali aurre egiteko. Helburua da gure adimen emozionala entrenatzea eta indartzea, hobekuntza pertsonalerako plan bat diseinatzen lagunduz, eta eguneroko bizimodurako baliabide praktikoak eskaintzea.

Irakaslea: Miriam Ocio.

Datak: Maiatzak 23 eta 24.

Iraupena: 8 ordu.

Matrikula: 7€

Ordutegia: Ikastaro trinkoa, ostiralean 16:00-20:00, eta larunbatean, 10:00-14:00.

Lekua: Oiasso Museoko Ekitaldi Aretoa (Eskeleta, 1. Irun).

2. GURE HARREMANAK ETA GALERAK LANTZEN

Tailer honen helburua da maitasun-loturen, bikote-harreman ereduak aztertzea, zer negoziatu daitezkeen eta zer ez; harremanekin loturik, zer dolu mota dauden aztertzea eta nolako laguntza edo akonpainamendua eman diezaikegun elkarri; norbera ezagutzea gorputza eta emozioak landuz.

Irakaslea: Inma Merino.

Datak: maiatzak 22 eta 29, eta ekainak 5 (ostegunak).

Iraupena: 7 ordu eta erdi.

Matrikula: 7€

Ordutegia: Goizeko taldea 10:00-12:30 edo arratsaldeko taldea 16:00-18:30.

Lekua: Ikust Alaia Udal liburutegia (Karrika Nagusia, 24. Irun).

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/mujer o www.irun.org/ultimosdiaspara

Matricula

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 0611 09 1063406317**. Se presentará el resguardo el primer día del curso. Estos cursos están dirigidos a mujeres empadronadas en Irun, salvo que queden plazas libres.

Plazo de inscripción abierto del 9 al 20 de mayo

1. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y GÉNERO

La inteligencia emocional se ha desvelado como un factor clave para el bienestar personal. Supone un mayor conocimiento personal y un desarrollo de los propios recursos para afrontar situaciones tanto personales, como profesionales. El objetivo es entrenar y potenciar nuestra inteligencia emocional, ayudando a diseñar un plan de mejora personal y ofrecer recursos prácticos en nuestro día a día.

Profesora: Miriam Ocio.

Fechas: viernes 23 y sábado 24 de mayo.

Duración: 8 horas.

Matricula: 7€

Horario: Curso intensivo, viernes de 16:00 a 20:00 y sábado de 10:00 a 14:00.

Lugar: Sala de Actos del Museo Oiasso (Escuelas, 1. Irun).

2. TRABAJANDO NUESTRAS RELACIONES Y NUESTRAS PÉRDIDAS

El objetivo de este taller es analizar los modelos de vínculos amorosos, las relaciones de pareja, lo que es negociable y lo que es innegociable; reflexionar sobre los distintos duelos referentes a las relaciones y cómo podemos acompañarnos; autoconocimiento a través del trabajo corporal y emocional.

Profesora: Inma Merino.

Fechas: los jueves 22 y 29 de mayo y 5 de junio.

Duración: 7 horas y media.

Matricula: 7€

Horario: Grupo de mañanas de 10:00 a 12:30. Grupo de tarde de 16:00 a 18:30.

Lugar: Biblioteca municipal "Ikust Alaia" (c/ Mayor, 24. Irun).

Escuela de Empoderamiento para Mujeres

2014

www.irun.org/mujer

A través de estos cursos para el crecimiento personal, social y cultural de las mujeres, se crea un espacio de formación, reflexión y encuentro cuyo objetivo es enriquecer aún más el conocimiento y bienestar personal que permita a las mujeres de diferentes edades e intereses avanzar en el proceso de empoderamiento personal y colectivo. El empoderamiento supone autonomía, fuerza y confianza ante la vida diaria, derecho a elegir y a participar en el cambio social. Queremos que sea un espacio de encuentro donde podamos compartir e intercambiar información y conocimientos para el crecimiento personal y social, por lo que os invitamos a participar en las diferentes actividades.

Plazo de inscripción: Del 6 al 20 de octubre

1.- RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS PARA EL EMPODERAMIENTO PERSONAL

Las relaciones interpersonales son complejas y a veces se dan conflictos que es necesario gestionarlos de la mejor manera posible. La gestión del conflicto hay que abordarlo de manera que, aunque sea difícil la solución, se pueda modificar o resolver sin consecuencias emocionales y relacionales negativas. A lo largo de este curso se trabajará para prever e identificar situaciones de conflicto, cómo gestionarlo y los pasos para una solución negociada; habilidades comunicativas y recursos personales. Todo ello desde la perspectiva de género y la repercusión en el afrontamiento y gestión del conflicto.

Profesora: Miriam Ocio.

Fechas: 24, 25 y 31 de octubre.

Duración: 12 horas.

Matrícula: 17'50€

Horario: Viernes 24 y 31 de 16:00 a 20:00 y sábado 25 octubre de 10:00 a 14:00.

Lugar: Sala de Conferencias de Bienestar Social (Pza. Urdanibia).

Plazo de inscripción: Del 6 al 20 de octubre

2.- TÉCNICAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD, EL ESTRÉS Y EL DOLOR: MINDFULLNES

Este taller es un espacio para parar y conectarse con la salud y el bienestar personal. Se aprenderán técnicas sencillas que ayuden a instalarnos en nuestro día a día de otra manera. ¿Cuántas veces pensamos.. "necesito cambiar, sentirme mejor, más tranquila o con más ganas, me siento agotada y sin energía, ¿cómo puedo aceptar cosas que nos suceden como un despido, una enfermedad, el dolor físico o emocional...? No podemos elegir las circunstancias que nos toca vivir, pero sí podemos elegir cómo vivir con ellas; cómo responder ante ellas. Se practicarán herramientas necesarias para mitigar la ansiedad, el dolor y el estrés.

Profesora: Itziar Gandía.

Fechas: los VIERNES 7, 14, 21 y 28 de noviembre.

Duración: 10 horas.

Matrícula: 7€

Horario: Grupo mañana: de 10:00 a 12:30h ó

Grupo tarde: de 16:00 a 18:30h.

Lugar: Salón de Actos del Museo Oiasso. Escuelas, 1.

Octubre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Noviembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Plazo inscripción: Del 1 al 15 de noviembre

3.- AUTODEFENSA FEMINISTA

Aprender a responder ante las agresiones es un aprendizaje difícil para muchas mujeres. A través de este curso las mujeres aprenderemos de manera sencilla y con técnicas de fácil aprendizaje cómo defendernos de las agresiones sexistas. Mecanismos y actuaciones para responder y resolver situaciones de agresión en la vida cotidiana ganando fuerza, confianza, y seguridad. Es una técnica de autoestima y autodefensa física y psicológica.

Profesora: Maitena Monroy.

Fechas: Viernes 21 y Sábado 22 de noviembre.

Duración: 12h.

Matrícula: 17,50€

Horario: Viernes 21 tarde, de 16:00 a 20:00 y sábado 22 mañana, de 10:00 a 14:00 y tarde de 15:30 a 19:30

Lugar: Viernes 21 en la Biblioteca Municipal "Ikust Alai" (c/ Mayor 24) y sábado 22 en Polideportivo Azken Portu.

Sala Faisanes (C/ Juan Thalamas Labandibar, 39-Antigua Fábrica de Cerillas).

Lugar de inscripción y listados de admitidas

(finalizado el plazo 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: **Página Web del Ayuntamiento de Irun:**

www.irun.org/mujer o 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 0611 09 1063406317**. Se presentará el resguardo el primer día del curso. Estos cursos están dirigidos a mujeres empadronadas en Irun, salvo que queden plazas libres.