

# ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

2015  
irun.org/igualdad

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.

## 1. EL ARTE DE NO AMARGARSE LA VIDA: Emociones y empoderamiento de las mujeres.

Este espacio de aprendizaje va a ayudarnos a conocer, comprender y manejar las propias emociones, con la finalidad de conseguir el equilibrio necesario para sentirnos bien, activar nuestros recursos personales, eliminar bloqueos y crear vínculos relacionales sanos, igualitarios, placenteros y de buen trato.

Hay emociones tóxicas que nos inmovilizan y emociones saludables que nos impulsan y nos acercan a nuestro verdadero deseo y forma de vivir, por ello, es importante regular y canalizar las propias emociones para nuestro crecimiento personal y emocional.

### PLAZO INSCRIPCIÓN: DEL 1 AL 15 DE OCTUBRE

**Profesora:** Pepa Bojo, psicóloga experta en empoderamiento de mujeres.  
**Fechas:** Lunes 19 y 26 de octubre y 2, 9, 16 y 23 de noviembre.  
**Duración:** 12 horas.  
**Matrícula:** 7€  
**Horario:** De 17:30 a 19:30 h.  
**Lugar:** Sala de Conferencias (Pza. Urdanibia-Antiguo Hospital).

## 2. ¿DEJAMOS PASAR LA VIOLENCIA POR DEBAJO DE LA PUERTA?

A través de este curso, se va a reflexionar y experimentar la manera de relacionarnos con nosotras mismas y con otras personas. Visualizaremos y probaremos en qué posiciones nos colocamos en las relaciones afectivas duraderas y en las distintas violencias a las que nos enfrentamos en el día a día.

La importancia que tiene el yo personal en la relación, cómo trabajar para mantenerlo y qué límites ponemos para no perderlo. Se reflexionará sobre las relaciones de poder y desigualdad, tomando conciencia de los peligros que nos amenazan y nos limitan en el proceso de empoderamiento personal y colectivo.

### PLAZO INSCRIPCIÓN: DEL 2 AL 17 DE NOVIEMBRE

**Profesora:** Inma Merino, experta en formación y empoderamiento de mujeres.  
**Fechas:** Viernes 20 y 27 de noviembre.  
**Duración:** 6 horas.  
**Matrícula:** 7€  
**Horario:** De 10:00 a 13:00 h.  
**Lugar:** Sala de actividades de Apartamentos Lekaenea, c/ Lucas de Berroa, 10 (entrada por c/ Lekaenea).

#### 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

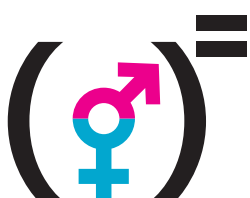
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

#### LUGAR DE INSCRIPCIÓN Y LISTADOS DE ADMITIDAS

- Teléfono 010 (desde fuera de Irun 943 50 51 52).  
De lunes a viernes: de 8:00 h. a 20:00 h. Sábado: de 8:30 h. a 13:30 h.
- Página Web del Ayuntamiento de Irun:  
[www.irun.org/igualdad](http://www.irun.org/igualdad)  
[www.irun.org/ultimosdiaspara](http://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 preferentemente empadronadas en Irun, salvo que queden plazas libres.



Gipuzkoako Foru Aldundia

Más información: [irun.org/igualdad](http://irun.org/igualdad)

# EMAKUMEENTZAKO AHALDUNTZE ESKOLA

2015  
irun.org/igualdad

**E**makumeen garapen pertsonala, soziala eta kulturala lantzeko ikastaro hauen bitartez, hausnarketa, prestakuntza eta biltzeko eremua sortzen da; helburua da jakintza eta ongizate pertsonala gehiago aberastea, horien bidez adin eta interes desberdinetako emakumeei ahalduntze pertsonaleko eta kolektiboko prozesuan aurrera egiten laguntzearen. Ahalduntzeak autonomia, indarra eta konfiantza ekartzen du eguneroko bizimoduari begira, aukeratzeko eta aldaketa sozialean parte hartzeko eskubidea. Garapen pertsonalari eta sozialari begira informazioa eta ezagutzak partekatze eta trukatzeko topagunea izan dadin nahi dugu eta, horregatik, antolatzen diren ekintzetan parte hartzera gonbidatzen zaituztegu.

## 1. NORK BERE BIZITZA EZ MINGOSTEKO ARTEA: Emozioak eta emakumeen ahalduntzea.

Ikaskuntza gune honek geure emozioak ezagutzen, ulertzen eta erabiltzen ikasiko dugu eta helburua da behar den oreka lortzea ongi egoteko, gure bitarteko pertsonalak aktibatze, blokeoak kentzeko eta harreman lotura osasuntsuak, berdintasunezkoak, plazerezkoak eta tratu onekoak lortzeko.

Badaude geldiarazten gaituzten emozio toxikoak, baita gure benetako nahira bultzatzen eta hurbiltzen gaituzten emozio osasuntsuak; horregatik, oso garrantzitsua da gure emozioak arautzea eta bideratzea gure hazkuntza pertsonalerako eta emozionalerako.

### IZENA EMATEKO EPEA: URRIAREN 1ETIK 15ERA

**Irakaslea:** Pepa Bojo, emakumeen ahalduntzean aditua den psikologoa.  
**Data:** Astelehenetan, urriak 19 eta 26, eta azaroak 2, 9, 16 eta 23.  
**Iraupena:** 12 ordu.  
**Matrikula:** 7€  
**Ordutegia:** 17:30 - 19:30.  
**Tokia:** Hitzaldi Aretoa (Urdanibia plaza - Ospitale Zaharra).

## 2. UZTEN AL DUGU INDARKERIA ATE AZPITIK PASATZEN?

Ikastaro honen bidez hausnarketa bat egin eta esperimentatuko da geure buruarekin eta beste pertsonekin harremanetan egoteko dugun modua. Ikusiko eta probatuko dugu zein jarrera daukagun afektibitate harreman iraunkorretan eta egunez egun aurre egiten diegun indarkeria mota guztietan.

Harremanean ni pertsonalak duen garrantzia ikusiko dugu, baita nola lan egin behar den hori mantentzeko eta zein muga jarri behar diren ez galtzeko. Boterearen eta desberdintasunaren harremani buruzko hausnarketa egingo da, ahalduntze pertsonalaren eta kolektiboaren prozesuan mehatzatzen eta mugatzen gaituzten arriskuen kontzientzia hartuz.

### IZENA EMATEKO EPEA: AZAROAREN 2TIK 17RA

**Irakaslea:** Inma Merino, prestakuntzan eta emakumeen ahalduntzean aditua.  
**Data:** Ostiraletan, azaroak 20, 27  
**Iraupena:** 6 ordu.  
**Matrikula:** 7€  
**Ordutegia:** 10:00 - 13:00.  
**Tokia:** Lekaenea apartamentuetako jarduera aretoa, Lucas de Berroa kalea, 10 (sarrera Lekaenea kaletik).

#### Urria

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
		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	

#### Azaroa

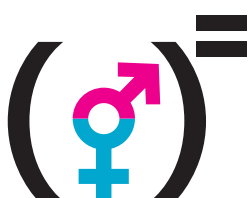
Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

#### INSKRIPZIORAKO LEKUA ETA ONARTUEN ZERRENDAK

- 010 telefonoa (943 50 51 52 Irun ez den beste toki batetik)  
Astelehenetik ostiralera: 8:00etatik 20:00etara, larunbatetan: 8:30etik 13:30era.
- Irungo Udaleko web orriaren bidez:  
[www.irun.org/igualdad](http://www.irun.org/igualdad)  
[www.irun.org/ultimosdiaspara](http://www.irun.org/ultimosdiaspara)

#### 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.



Gipuzkoako Foru Aldundia

# Escuela de Empoderamiento para Mujeres

# 2015

[www.irun.org/mujer](http://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 9 al 18 de febrero**

## 1.- TÉCNICAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD, EL ESTRÉS Y EL DOLOR: MINDFULNESS

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, psicoterapeuta grupal.**

**Fechas: Los VIERNES 20, 27 de febrero y 6 y 13 de marzo.**

**Duración: 8h.**

**Matrícula: 7€**

**Horario: Viernes tarde de 16 a 18h.**

**Lugar: Asociación de Vecinos Elitxu, avenida Euskal Herria, 25.**

*Se aconseja acudir con esterilla y/o pequeña manta.*

**Plazo de inscripción: Del 16 al 28 de febrero**

## 3.- 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. Durante el curso vamos a identificar cuáles son nuestros miedos y los elementos que intervienen en la comunicación, para desde su conocimiento y entrenamiento, adquirir técnicas que nos ayuden a superar las dificultades para hablar en público en cualquier ámbito. Es un curso práctico y participativo.

**Profesora: Miriam Ocio, psicoterapeuta y especialista en comunicación y género.**

**Fechas: 13-14 y 27-28 de marzo.**

**Duración: 18h.**

**Matrícula: 17,50€**

**Horario: Curso intensivo de viernes de 16 a 21h y sábado de 10 a 14h.**

**Lugar: Sala de Conferencias (antiguo hospital - plaza Urdanibia).**

**Plazo de inscripción: Del 16 al 28 de febrero**

## 2.- CÓMO MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES

Las emociones tienen un papel muy importante en nuestras vidas y en este taller se va a aprender a conocer, comprender y manejar de forma adecuada nuestras emociones, con la finalidad de sentirnos mejor, conseguir el equilibrio personal, mejorar la salud y desarrollar recursos para manejar las emociones en nuestras relaciones. No siempre es fácil manejar las emociones, a veces el estado emocional nos arrastra sin poder dominarlo, por ello, es importante regular y canalizar las propias emociones para nuestro crecimiento personal y emocional y para empoderarnos como personas.

**Profesora: Pepa Bojo, psicóloga experta en empoderamiento de mujeres.**

**Fechas: MIÉRCOLES, 4-11-18-25 de marzo, 15, 22 y 29 de abril y**

**6, 13 y 20 de mayo.**

**Duración: 20h.**

**Matrícula: 17,50€**

**Horario: de 9:30 a 11:30h.**

**Lugar: Biblioteca Municipal "Ikust Alai" c/Mayor, 24.**

Febrero

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	

Marzo

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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

Abril

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			

Mayo

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

## 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](http://www.irun.org/mujer) o**

**[www.irun.org/ultimosdiaspara](http://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.