

## ACTIVIDADES ESPACIO EMPLEO EMAKTIVA Enero-Abril 2017

### ESPACIO ABIERTO

**Espacio de Empleo EMAKTIVA** abierto por y para nosotras. Para intercambiar y compartir momentos (charlas, talleres, café o té ...), espacios, experiencias y recursos (ordenadores, materiales) de una forma activa, apoyándonos mutuamente, aportando todas y orientándonos a la propia autogestión. Se organizará alguna actividad de interés a lo largo del cuatrimestre.

**LUNES, MARTES** de 11:30 a 13:30

**MARTES TARDE** de 15:00 a 18:00 horas

**JUEVES** de 12:00 a 13:30 horas



### 1.- HOY HABLAMOS DEL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES.

**MARTES** desde el 10 de enero al 4 de abril, de 10:00 a 12:00 horas.

- Tomar conciencia de los condicionantes de género y como influyen en nuestra situación personal, social y laboral.
- Conocer la trayectoria de los derechos de las mujeres y la situación actual.
- Reconocer las aportaciones de las mujeres a la sociedad.
- Asumir el derecho a decidir libremente sobre nuestras vidas.

### 2.- TALLER EMPLEO EN LA RED. Nivel básico

**MIÉRCOLES** desde el 11 de enero al 5 de abril, de 10:00 a 11:30 horas.

Internet se ha incorporado desde hace unos años a todos los ámbitos de la vida y, cómo no, también al ámbito del empleo. Las mujeres que nos encontramos inmersas en una búsqueda activa de un puesto de trabajo necesitamos conocer los diferentes recursos que ofrece Internet relacionados con el empleo y manejarnos en ellos con cierta autonomía.



FONDO SOCIAL EUROPEO  
*El FSE invierte en tu futuro*

suspergintza

edefundazioa



### 3.- TALLER EMPLEO EN LA RED. Nivel avanzado

**MIÉRCOLES** desde el 11 de enero al 5 de abril, de 12:00 a 13:30 horas.

Las que ya conozcamos algo de los recursos que dispone Internet para buscar empleo, profundizaremos todavía más y lo enfocaremos a nuestra autocandidatura a la hora de conseguir un empleo con otras compañeras.

### 4.- HOY HABLAMOS DE COMPETENCIAS PARA EL EMPLEO.

**JUEVES** desde el 12 de enero al 6 de abril, de 10:00 a 12:00 horas.

Reconocer y poner nombre a nuestras capacidades y recursos personales a partir de la exploración de distintos ámbitos: profesional, formativo y personal.

### 5.- TALLER DE LOS DERECHOS DE LAS MUJERES EN EL EMPLEO.

**LUNES** el 9, 16 y 23 de enero, de 10:00 a 11:30 horas.

Identificaremos nuestras dudas con relación a nuestros derechos en el empleo, y buscaremos su respuesta. También conoceremos los recursos que tenemos como mujeres que nos puedan facilitar el acceso y mantenimiento de un empleo.

### 6.- TALLER DE MINDFULNESS Y RELAJACIÓN.

**LUNES** el 6, 13 y 20 de febrero, de 10:00 a 11:30 horas.

Desarrollaremos nuestros recursos para afrontar el estrés y vivir el presente. De esta manera intentaremos evitar que el estrés habitual no acabe derivando en sentimientos de continua insatisfacción, cuadros de ansiedad e incluso depresión, repercutiendo en nuestra vida profesional, personal y social.

### 7.- TALLER DE AUTODEFENSA FEMINISTA.

**LUNES** el 13, 20 y 27 de marzo de 9:30 a 13:30 horas.

Desarrollaremos nuestra propia autodefensa como mujeres, aprendiendo a prevenir y enfrentar situaciones en las que estemos en riesgo y promover actitudes y comportamientos basados en la igualdad y la autonomía.



FONDO SOCIAL EUROPEO  
*El FSE invierte en tu futuro*

suspergintza

edefundazioa