



emaktiva

ACTIVIDADES ESPACIO EMPLEO EMAKTIVA Abril- Junio 2017

1.- TALLER MINDFULNESS Y RELAJACIÓN.

LUNES de 10:00 a 11:30 horas.

Grupo I: desde el 24 de abril al 22 de mayo.(6 horas)

Grupo II: desde el 29 de mayo al 12 de junio. (4,5 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.

2.- HOY HABLAMOS DE COMPETENCIAS PARA EL EMPLEO.

LUNES desde el 24 de abril al 12 de junio, de 12:00 a 13:30 horas. (10,5 horas).

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

3.- HOY HABLAMOS DEL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES.

MARTES desde el 25 de abril al 13 de junio, de 10:00 a 11:30 horas. (12 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.

4. TALLER DE BUSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO

JUEVES desde el 27 de abril al 8 de junio, de 10:00 a 11:30 horas. (12 horas)

Juntas reforzaremos nuestras competencias, juntas buscaremos empleo y juntas nos prepararemos para las oportunidades laborales que encontremos.



FONDO SOCIAL EUROPEO
El FSE invierte en tu futuro

suspergintza

edefundazioa



5.- TALLER EMPLEO EN LA RED.

MIÉRCOLES desde el 26 de abril al 14 de junio, de 10:00 a 11:30 horas.

NIVEL I_ Contenidos: conocimientos básicos de word para hacer nuestro propio CV y carta de presentación. Crear dirección de correo electrónico para después poder enviar el CV y carta a ofertas de empleo.

Grupo I: desde 26 de abril a 17 de mayo (6 horas)

Grupoll: desde 24 mayo a 14 de junio (6 horas)

MIÉRCOLES desde el 26 de abril al 14 de junio, de 12:00 a 13:30 horas .

NIVEL II_ Contenidos: Ya tengo mi CV y puedo navegar un poco por la RED y quiero conocer páginas web de empleo, redes sociales y si necesito ayuda, tengo dudas entre todas podremos.

Grupo I: desde 26 de abril a 17 de mayo (6 horas)

Grupo II: desde 24 mayo a 14 de junio (6 horas)

MARTES desde el 25 de abril al 13 de junio , de 12:00 a 13:30 horas.

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

Grupo I: desde el 25 de abril a 16 de mayo (6 horas)

Grupo II: desde 23 de mayo a 13 de junio (6 horas)

PILDORAS FORMATIVAS.

Las mañanas de los **jueves de 12:00 a 13:03 horas**, cada 15 días, las dedicaremos para hablar sobre un tema, con el fin de conocerlo más en profundidad. Os proponemos los siguientes temas:

- Cómo interpretar una nómina, convenio...
- Qué es SEPE y Lanbide y navegar por la página web de Lanbide
- Nuevos puestos de trabajos para las mujeres ¿Dónde?
- Organizar mi tiempo con la búsqueda de empleo, mi vida personal (familia, casa, tiempo libre...?)

ESPACIO ABIERTO por las tardes

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.

Necesario solicitud- aviso con 48 horas de antelación para poder estar en grupo o de forma individual.



FONDO SOCIAL EUROPEO
El FSE invierte en tu futuro

suspergintza

edefundazioa