

TALLERES PARA MUJERES

OTOÑO DE 2025

INICIACIÓN AL USO DEL ORDENADOR. BÁSICO

En este taller te ayudaremos a llevar a cabo tareas cotidianas con el ordenador partiendo de cero.

Fecha: del 29 de septiembre al 26 de noviembre

Horario: lunes y miércoles de 11h. a 12h.

CURSO DE GMAIL Y TRÁMITES

Si ya te manejas con el ordenador, aprenderás a usar el correo electrónico y navegar por internet para gestiones diversas.

Fecha: del 30 de septiembre al 27 de noviembre

Horario: martes y jueves de 17h. a 18h.

AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO

Aprende a quererte bien. En este taller se te daremos herramientas que, junto a tu experiencia, impulsen tu amor propio.

Fecha: del 30 de septiembre al 9 de octubre

Horario: martes y jueves de 10 a 12h.

DANZATERAPIA

Pon en movimiento tus emociones y desbloquéalas cuando te sientes superada.

Fecha: del 6 al 15 de octubre

Horario 1: lunes y miércoles de 17 a 18,15h.

Horario 2: lunes y miércoles de 18:15 a 19:30h.

RISOTERAPIA

Una visión positiva de la realidad con la que afrontar de otra manera el día a día. Con el humor, podrás relativizar problemas y conectar con el lado más amable de la existencia.

Fecha: del 14 al 23 de octubre.

Horario: martes y jueves de 10 a 12h.

LA VOZ PROPIA. LA COMUNICACIÓN COMO FACTOR DE TRANSFORMACIÓN

Aprende a expresarte con claridad, empatía y firmeza.

Fecha: 16 de octubre

Horario: jueves de 17,30 a 19,30h

MINDFULNES PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

Centrarte en el "aquí y ahora", en el momento presente y en tus pensamientos. Práctica que ayuda a reducir la ansiedad.

Fecha: del 20 al 29 de octubre.

Horario: lunes y miércoles de 17 a 19h.

HABILIDADES SOCIALES

Aprenderás con sencillas pautas a relacionarte de forma adecuada con las personas de nuestro entorno: ganar respeto, asertividad, comunicación sencilla y directa, afrontar las críticas, etc.

Fecha: del 3 al 12 de noviembre

Horario: lunes y miércoles 17 a 19h.

CUANDO ME NOMBRO. REDESCUBRIENDO NUESTRA IDENTIDAD

Este taller propone un viaje "hacia dentro", una revisión a nuestra percepción como mujeres.

Fecha: 6 de noviembre

Horario: jueves de 17:30 a 19:30h

CÓMO DECIR QUE NO SIN MORIR EN EL INTENTO

Necesitamos aprender "a decir que no" sin caer en la culpa.

Fecha: del 4 al 13 de noviembre

Horario: martes y jueves de 10 a 12 h.

SÍNDROME DE LA IMPOSTORA

¿Alguna vez has pensado "no soy suficientemente buena", "no lo sabré hacer"...? Con este taller aprenderás a trabajar tus pensamientos limitantes, y a apreciar tus capacidades de manera positiva para impulsar tu autorreconocimiento y creer más en ti.

Fecha: 20 de noviembre

Horario: jueves 17:30 a 19:30h.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Evaluar y seleccionar las respuestas más adecuadas para gestionar situaciones problemáticas, plantear el abordaje de conflictos cotidianos sin salir herida.

Fecha: del 12 al 19 de noviembre

Horario: miércoles y lunes de 10 a 12h.

INSCRIPCIONES: A partir 15 de septiembre y hasta cubrir plazas en: <https://www.leganes.org> a través de un formulario en el área de Igualdad.

Si no puedes acceder al formulario, te ayudamos a inscribirte de lunes a viernes 8:30 a 14:30h. Más información: 91 248 93 00/01 y en el correo electrónico uamujereigualdad@leganes.org.

IMPORTANTE: La confirmación de ADMISIÓN para cada taller, llegará a través de un SMS enviado desde Igualdad aproximadamente una semana antes del inicio del taller. Todos los talleres se realizan en el centro Rosa Luxemburgo c/ Charco 23 excepto los de Iniciación al uso del ordenador que se desarrollan en el Telecentro de la Avda. Mediterráneo 10.

¡INSCRÍBETE AQUÍ!

