

## Procedimiento de solicitud

## Plazo de solicitud del 11 al 22 de Septiembre

Puedes solicitar un máximo de 3 talleres, con el orden de prioridad deseado, pero solo se podrá obtener plaza en un máximo de 2 en esta convocatoria.

#### FORMAS PARA SOLICITAR LOS TALLERES:

## 1. Puedes descargar la instancia en la Sede Electrónica municipal:

https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10 y presentarla en cualquiera de estos lugares de lunes a viernes de 8,30 a 14h. Disponemos también de instancias:

- •Espai Dones i Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ de la Reina, 85 bajo
- •Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pza. Salvador Allende, 5 bajo
- •Registros de entrada Municipales, con cita previa.
- 2. Por Sede Electrónica de la web municipal, si dispones de certificado digital.

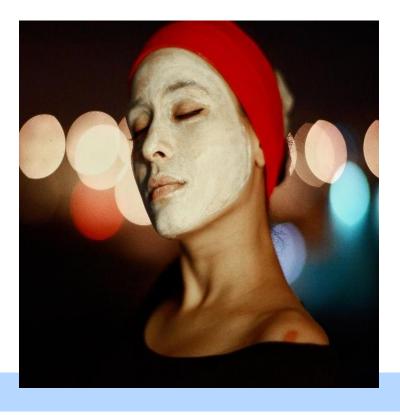
https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10













Mujeres a partir de 18 años\*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat | C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim | C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).









## Taller de empoderamiento a través del micro-teatro:

## La vida hecha teatro - UIM 28

#### **LUGAR:**

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM C/ Reina, 85. 962 065 205

#### **HORARIO:**

Martes y Jueves de 10.00 a 12.00 h

#### **FECHAS:**

Octubre: 3,5,10,17,19,24,26,31

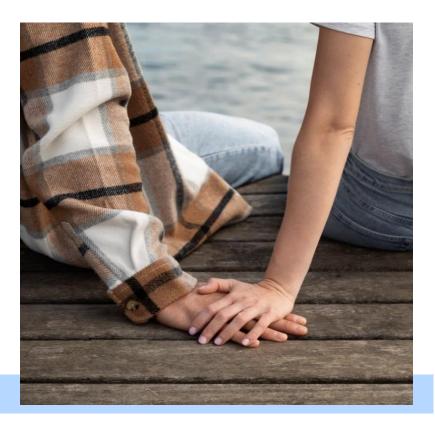
Noviembre: 2,7

¿La vida es puro teatro? ¿Te gustaría adentrarte en las posibilidades de ser otra? Conócete mejor a ti misma, exprésate y mejora tus habilidades comunicativas, fortalece tu autoestima y explora tu creatividad junto a otras mujeres a través del micro-teatro.

#### **FORMADORA**:

NAIARA GIMENO GONZÁLEZ

Psicóloga, formación en terapias artísticas y facilitadora de procesos grupales



Mujeres a partir de 18 años\*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

https://sede.yalancia.es/sede/registro/procedimient

https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat | C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim | C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).









### Taller de autoestima y empoderamiento para promover:

# Relaciones de parejas igualitarias - UIM 29

#### **LUGAR:**

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM C/ Reina, 85. 962 065 205

#### **HORARIO:**

Lunes y miércoles de 10.00 a 12.00 h

#### **FECHAS:**

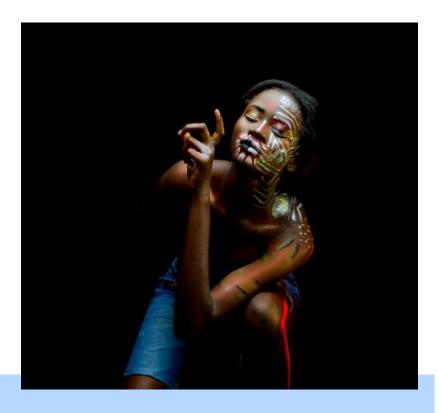
Noviembre: 6,8,13,15,20,22,27,29

Diciembre: 4,11

¿Por qué algunas veces encontramos tanto sufrimiento en el amor? En buena medida se debe a la construcción sociocultural del amor romántico: el modelo en el que mujeres y hombres, independientemente de nuestra orientación sexual, basamos nuestra forma de relacionarnos y estilo de apego. Revisaremos este modelo y fortaleceremos nuestra autoestima para relacionarnos en pareja de manera sana, desarrollando las habilidades necesarias para detectar de forma temprana qué relaciones son igualitarias, responden a nuestras necesidades y nos hacen sentir bien, y cuáles no.

#### **FORMADORA:**

Mª TERESA MIRALLES DÍAZ Psicóloga y sexóloga. Psicoterapeuta de pareja.



Mujeres a partir de 18 años\*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim , C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).









### Taller de autoestima y empoderamiento para promover:

# Empoderamiento a través de la danza - EDI 38

#### LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT c/Gobernador Viejo, 14 bajo. Tel 962087475

#### **HORARIO:**

Martes de 10.00 a 12.00 h

#### **FECHAS:**

**Octubre:** 10,17,24,31 **Noviembre:** 7,14,21,28

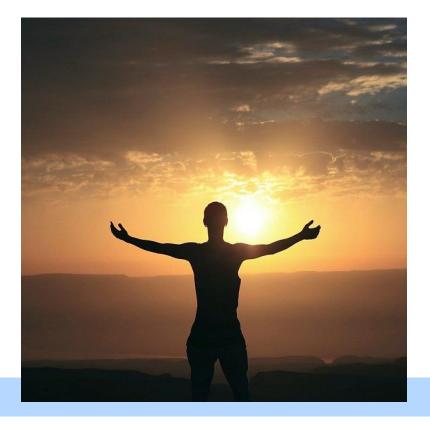
Diciembre: 5,12

¿Qué información nos da el cuerpo en movimiento? ¿De qué nos habla y cómo podemos escucharlo? Disfruta de un tiempo para ti, tu expresividad, el conocimiento de tu cuerpo y su acompañamiento a través del movimiento.

#### **FORMADORA:**

**EREA CUESTA CREMADES** 

Educadora social, Técnica Superior Integración Social. Terapeuta creativa.



a partir de 18 años\* Puedes descargar y presentar la instancia a

través de la Sede Electrónica Municipal: https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).









### Taller de salud y autocuidado

# Sexualidad y Crecimiento Erótico - EDI 39

#### **LUGAR:**

**ESPAI DONES I IGUALTAT** c/Gobernador Viejo, 14 bajo. Tel 962087475

#### **HORARIO:**

Lunes de 10,00 a 12,00 h.

#### **FECHAS:**

**Octubre:** 16.23.30 Noviembre: 6,13,20,27 **Diciembre:** 4,11,18

La sexualidad es una vivencia personal e intransferible, que trasciende la mera genitalidad. Existen tantas sexualidades como personas somos en el mundo.

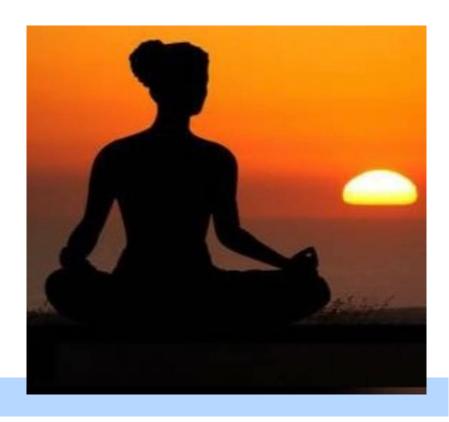
En este taller romperemos con el tabú de la sexualidad, especialmente para nosotras, que hemos sufrido una gran castración en lo que a educación sexual se refiere.

Desarrollaremos una conciencia crítica hacia los modelos sexuales en los que fuimos educadas, y desde ahí potenciaremos nuestra conciencia corporal, nuestro erotismo y deseo, despertando así a la mujer amante que somos y recuperando el poder en relación a nuestra sexualidad

#### **FORMADORA:**

ALICIA CASADO MANSILLA

Grado en Psicología. Especialista en sexualidad. Formación en Igualdad de Oportunidades.



Mujeres a partir de 18 años\*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal: https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).









#### Taller de Autocuidado

## Mindfulness - EDI 40

#### **LUGAR:**

ESPAI DONES I IGUALTAT C/ Gobernador Viejo,14 bajo. 962 087 475

#### **HORARIO:**

Lunes y Miércoles de 17,00 a 19,00 h.

#### **FECHAS:**

Octubre: 30

**Noviembre:** 6,8,13,15,20,22,27,29

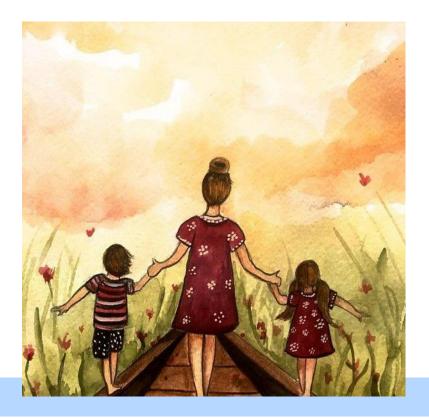
Diciembre: 4

Las mujeres estamos bajo una presión sin precedentes: sin tiempo, haciendo malabares para llegar a todo y atendiendo infinitas exigencias. Esta presión socava aquellas cosas esenciales que todas anhelamos: ser felices, relacionarnos, sentirnos vitales, queridas o envueltas por una sensación de paz. No es de extrañar que tantas de nosotras nos sintamos exhaustas, estresadas o desbordadas. El *mindfulness* es una herramienta a nuestro alcance para recuperar la calma y la felicidad, así como un potente antídoto contra la ansiedad, el estrés, el agotamiento y la depresión. Integraremos distintas enseñanzas, conocimientos y técnicas para favorecer el empoderamiento femenino y fortalecer la calma y la paz interior.

#### **FORMADORA:**

BARBARA SOFIA DE JOZ

Especialista en Mindfulness, psicología transpersonal y técnicas de atención plena y autoconocimiento











# Apoyo en las relaciones con hijas e hijos - uito 4

#### LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS Plaza de Salvador Allende, 5. 963 211 654

#### **HORARIO:**

Martes y Jueves de 10:00 a 12:00 h.

#### **FECHAS:**

Octubre: 3,5,10,17,19,24,26,31

Noviembre: 2,7

#### **INSCRIPCIONES**

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de entrada municipales (con cita previa).

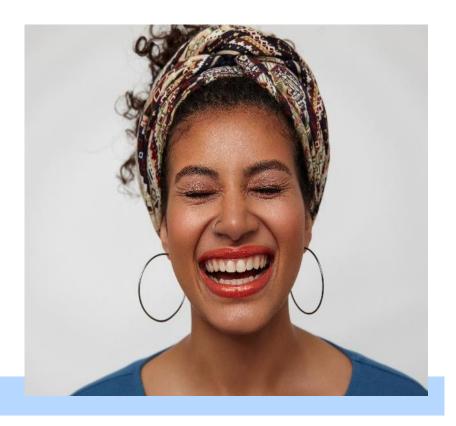
La crianza de nuestras hijas e hijos no es algo sencillo, no existe un manual mágico ni una receta única. En este taller generaremos un espacio para empoderar, fortalecer y acompañar a las mujeres en su propio proceso de maternidad y crianza.

Aprenderemos a autorregular nuestro propio mundo interno para así poder acompañar a nuestras hijas e hijos en su propia autorregulación.

Nuestro entrenamiento a lo largo de este taller estará dotado de la necesaria perspectiva de género que nos posibilitará cuestionar aquellos mandatos que operan en nosotras desde el momento en que nos convertimos en madres, para así desarrollar una crianza afín a quienes nosotras somos y a las necesidades reales de nuestras hijas e hijos.

#### **FORMADORA**:

Mª TERESA MIRALLES DÍAZ Psicóloga y sexóloga. Psicoterapeuta de pareja y familia.



18 años Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10

a partir de

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).









# **Empoderamiento a través** de la Risoterapia - ulto 5

#### LUGAR:

Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols Plaza de Salvador Allende, 5. 963 211 654

#### **HORARIO:**

Lunes y miércoles de 10:30 a 12:30 h.

#### **FECHAS:**

Noviembre: 8,13,15,20,22,27,29

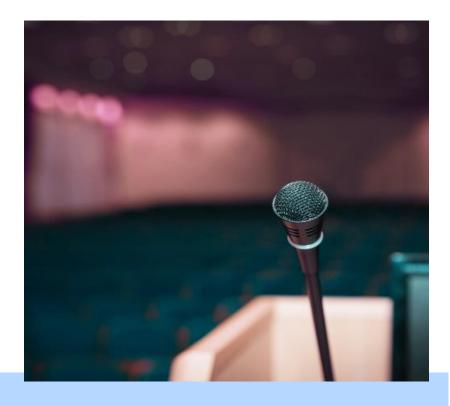
**Diciembre:** 4,11,13

¿Has pensado alguna vez cuánto de "payasa" tienes dentro de ti? ¿Cómo explorarte desde la alegría de reír, llorar, saltar..., sin prejuicios y con total seguridad? Ven a descubrir la extraordinaria aventura de habitar en ti.

#### **FORMADORA:**

ZAHIRA MONTALVO HERRERO

Licenciada en arte dramático y técnica superior en animación sociocultural





Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal: https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).









#### **Taller**

## Hablar en público - EDI 41

#### **LUGAR:**

ESPAI DONES I IGUALTAT c/Gobernador Viejo, 14 bajo. Tel 962087475

#### **HORARIO:**

Viernes de 10.00 a 12.00 h

#### **FECHAS:**

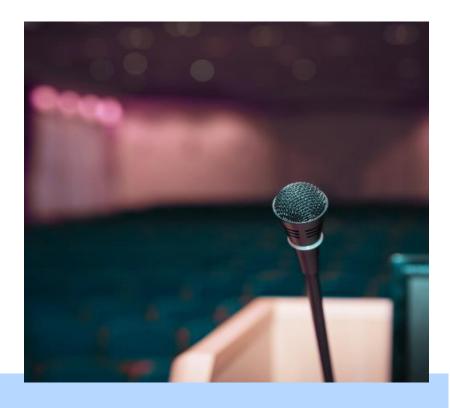
**Octubre:** 20 y 27

La voz es una herramienta muy importante para las mujeres. Con ella nos hacemos visibles y conocerla y controlarla nos ayuda a salir del silencio al que siempre y en todos los lugares del planeta hemos estado relegadas. Por ello, educar en habilidades básicas para enfrentarnos a la importante tarea de hablar en el espacio público no sólo aumentará nuestras competencias personales y profesionales de comunicación sino las destrezas y capacidades de todos los ámbitos de nuestra vida, aumentando nuestro autoconcepto y nuestra autoestima, dándonos para posicionarnos de manera activa y asertiva en nuestro día a día.

#### **FORMADORA:**

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Técnica de Igualdad, Master en Comunicación y Periodismo.





Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).









#### **Taller**

## Hablar en público - EDI 42

#### **LUGAR:**

ESPAI DONES I IGUALTAT c/Gobernador Viejo, 14 bajo. Tel 962087475

#### **HORARIO:**

Viernes de 10.00 a 12.00 h

#### **FECHAS:**

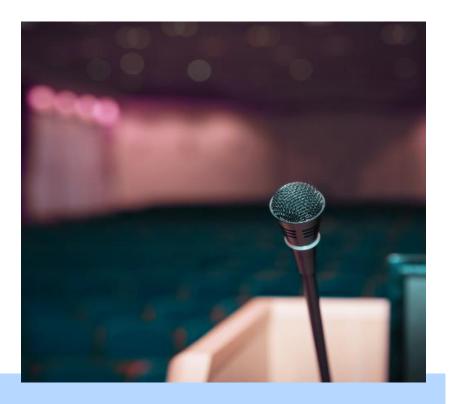
Noviembre: 17 y 24

La voz es una herramienta muy importante para las mujeres. Con ella nos hacemos visibles y conocerla y controlarla nos ayuda a salir del silencio al que siempre y en todos los lugares del planeta hemos estado relegadas. Por ello, educar en habilidades básicas para enfrentarnos a la importante tarea de hablar en el espacio público no sólo aumentará nuestras competencias personales y profesionales de comunicación sino las destrezas y capacidades de todos los ámbitos de nuestra vida, aumentando nuestro autoconcepto y nuestra autoestima, dándonos para posicionarnos de manera activa y asertiva en nuestro día a día.

#### **FORMADORA:**

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Técnica de Igualdad, Master en Comunicación y Periodismo.



Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal: https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10

a partir de

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).









#### **Taller**

## Hablar en público - UIM 30

#### **LUGAR:**

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARIO: Viernes 11 a 13,00

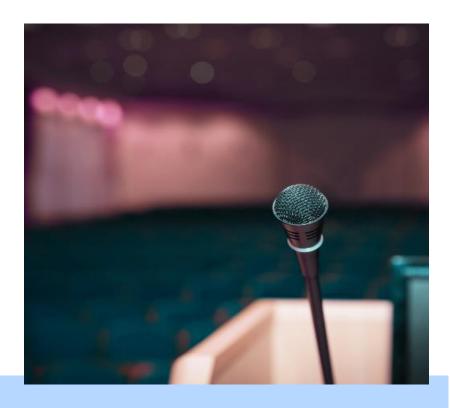
**FECHAS:** 

Noviembre: 3 y 10

La voz es una herramienta muy importante para las mujeres. Con ella nos hacemos visibles y conocerla y controlarla nos ayuda a salir del silencio al que siempre y en todos los lugares del planeta hemos estado relegadas. Por ello, educar en habilidades básicas para enfrentarnos a la importante tarea de hablar en el espacio público no sólo aumentará nuestras competencias personales y profesionales de comunicación sino las destrezas y capacidades de todos los ámbitos de nuestra vida, aumentando nuestro autoconcepto y nuestra autoestima, dándonos para posicionarnos de manera activa y asertiva en nuestro día a día.

#### **FORMADORA:**

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ
Técnica de Igualdad, Master en Comunicación y Periodismo.











#### **Taller**

# Hablar en público - UITO 6

#### **LUGAR:**

UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS Plaza de Salvador Allende, 5. 963 211 654

HORARIO: Miércoles y viernes de 10 a 12,00

**FECHAS:** 

Septiembre: 27 y 29

#### **INSCRIPCIONES**

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal: https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10

a partir de

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

La voz es una herramienta muy importante para las mujeres. Con ella nos hacemos visibles y conocerla y controlarla nos ayuda a salir del silencio al que siempre y en todos los lugares del planeta hemos estado relegadas. Por ello, educar en habilidades básicas para enfrentarnos a la importante tarea de hablar en el espacio público no sólo aumentará nuestras competencias personales y profesionales de comunicación sino las destrezas y capacidades de todos los ámbitos de nuestra vida, aumentando nuestro autoconcepto y nuestra autoestima, dándonos para posicionarnos de manera activa y asertiva en nuestro día a día.

#### **FORMADORA:**

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Técnica de Igualdad, Master en Comunicación y Periodismo.







