

Si eres mujer, y deseas potenciar la forma en la que afrontas decisiones, dificultades...

Este taller es para ti

Estos talleres se enmarcan dentro de un proyecto denominado Capacitación y visibilización de la mujeres rurales y que además de los talleres tiene otras acciones como son un estudio sobre el impacto que están teniendo las distintas capacitaciones que han dado en territorio. Igualmente apuesta por la visibilización de las mujeres de qué manera están aportando a la construcción de la realidad rural.

• Llerena	Lunes, 10 de octubre
• Jerez de los Caballeros	Martes, 11 de octubre
• Santa Marta	Lunes, 17 de octubre
• Olivenza	Miércoles, 19 de octubre
• Alburquerque	Jueves, 20 de octubre
• Calamonte	Viernes, 21 de octubre
• Herrera del Duque	Lunes, 24 de octubre
• Monesterio	Miércoles, 26 de octubre

INSCRIPCIONES: capacitacion@dip-badajoz.es / fax: 924261512

INFORMACIÓN: administracion@ormex.es / 924251750

Síguenos en: <http://www.facebook.com/Mujeres-que-construyen-186760128418330/?fref=ts>



PLAN de **2016**
CAPACITACIÓN para el
EMPLEO y DESARROLLO LOCAL

Talleres gratuitos dirigidos a mujeres



**Plazas limitadas.
¡Apúntate ya!**

6 horas
presenciales
8 horas
distancia

Más información: administracion@ormex.es

924251750

Pensando en nosotras

Síguenos en: <http://www.facebook.com/Mujeres-que-construyen-186760128418330/?fref=ts>



OBJETIVOS DEL TALLER

- ◇ Tomar conciencia de cómo tomamos las decisiones y los mecanismos que influyen en ello.
- ◇ Establecer pautas para la gestión de las emociones.
- ◇ Ser conscientes de los sabotajes y autosabotajes a los que nos enfrentamos o que nos generamos.
- ◇ Tomar conciencia de cómo hablamos y cómo nos hablamos.
- ◇ Trabajar herramientas de motivación, concienciación, empoderamiento.

Teoría

Práctica

A todo ello le acompaña un **plan de acción**

que se trabajará de forma individual y a distancia

CONTENIDOS

0. Introducción

- 0.1. Los 3 cerebros
- 0.2. El mapa de la consciencia de David R Hawkins
- 0.3. Estrategias para elevar el nivel de consciencia
- 0.4. El eneagrama de la personalidad. Una introducción
- 0.5. Construcción de la personalidad y diferencias entre hombres y mujeres
- 0.6. Los estereotipos de género

Bloque 1 - Cerebro reptiliano: la evolución consciente

- 1.1. Situación de partida
- 1.2. El truco: disminuir el agotamiento

Bloque 2 - Cerebro emocional: aprender a gestionarlo

- 2.1. Gestión de las emociones: patrones negativos y positivos.
- 2.2. La inteligencia emocional: desde dentro hacia fuera

Bloque 3 - Cerebro racional y herramientas

- 3.1. Los ladrones del tiempo: cuáles son y cómo combatirlos.
- 3.2. El autosabotaje: 3 claves para combatirlo

Conclusiones y propuestas para pasar a la acción

