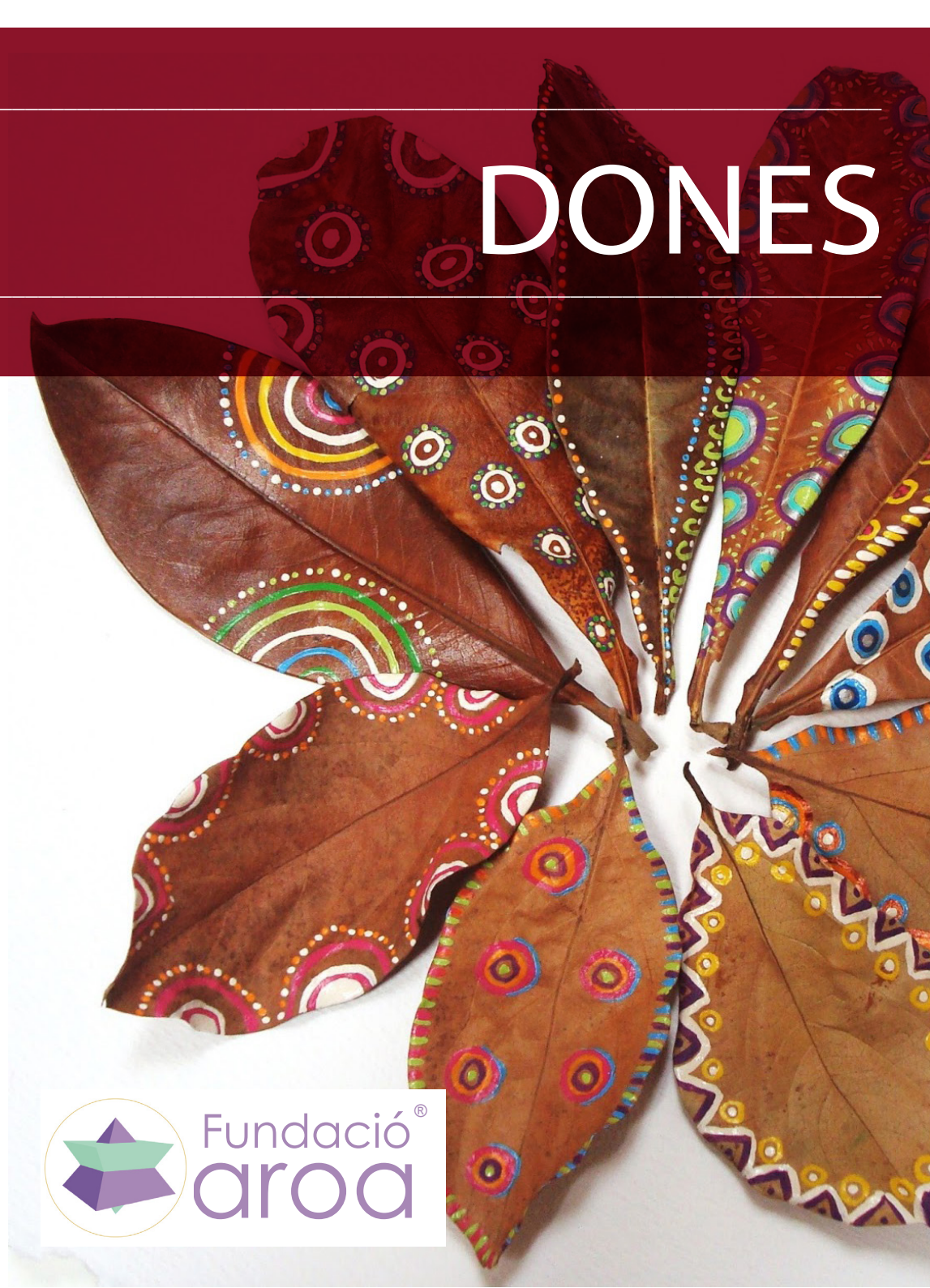


Comenteu-nos els objectius que voleu assolir i dissenyarem una proposta adaptada a les necessitats de la vostra entitat i de les persones a qui voleu adreçar-la.

DONES



Contacta'ns: 699.05.75.40 / aroa@fundacioaroa.org
www.fundacioaroa.org
Registre de Fundacions de la Generalitat de Catalunya n° 1881



TALLERS i XERRADES

DONA, CONEIX-TE!

Taller vivencial on es treballa la relació amb una mateixa de manera creativa i lúdica.

Convida a fer un procés de descoberta personal, prenent contacte amb el cos i les emocions, reconeixent la naturalesa cíclica femenina i deixant emergir el potencial personal de cada dona.

El taller ofereix eines d'auto coneixement amb perspectiva de gènere, que provenen de la cultura matriarcal ancestral i que s'han adaptat com a recurs útil per preservar la salut i promoure canvis en la situació personal de les dones d'avui.

	Durada	Format	Nº de Dones	Codi
TALLER	18h	9 sessions de 2h	Fins a 15	DONA00114A
JORNADA	8h	1 sessió	Fins a 15	DONA00114B
TASTET de TALLER	2h	1 sessió	Fins a 25	DONA00114C
XERRADA PARTICIPATIVA	1h-1,5h	1 sessió	Obert	CONF005114

ARQUETIPS DE FEMINITAT: LÍMITS o HABILITATS PERSONALS?

A la infantesa s'integren els models de conducta socialment valorats i la personalitat es va forjant des d'aquesta perspectiva del què és o no és correcte, del què cal desitjar i el què cal rebutjar, del què s'espera de nosaltres si volem ser reconegudes i estimades.

Al llarg de la vida aquests arquetips resten a l'inconscient i tenen una gran influència en la manera de relacionar-se i actuar davant la vida.

Partint de la representació de les deesses de l'antiga Grècia, aprendrem a identificar els arquetips que hem integrat de manera predominant i que ens mantenen en rols imposats per la societat, per descobrir la oportunitat de creixement personal que ens ofereixen cap una expressió de la feminitat lliure d'aquesta imposició.

	Durada	Format	Nº de Dones	Codi
TALLER	18h	9 sessions de 2h	Fins a 15	DONA00214A
JORNADA	8h	1 sessió	Fins a 15	DONA00214B
TASTET de TALLER	2h	1 sessió	Fins a 25	DONA00214C
XERRADA PARTICIPATIVA	1h-1,5h	1 sessió	Obert	CONF006114

MENOPAUSA I AUTOESTIMA

El primer cicle està vinculat a la funció reproductiva i creativa; el segon a la funció preservadora i comunitària de la dona.

Quan la dona viu el primer període massa cap enfora (treballant, estimant i cuidant només dels altres) entra a la menopausa, esgotada, decebuda, oblidada de si mateixa i amb l'autoestima malmesa.

L'activitat ofereix eines pràctiques per:

- Descobrir les funcions, objectius i característiques de la menopausa.
- Identificar els patrons de conducta per millorar l'autoestima.
- Viure el potencial y descobrir la saviesa i atractiu de la dona en aquest moment de la seva vida.

	Durada	Format	Nº de Dones	Codi
TALLER	18h	9 sessions de 2h	Fins a 15	DONA00314A
JORNADA	8h	1 sessió	Fins a 15	DONA00314B
TASTET de TALLER	2h	1 sessió	Fins a 25	DONA00314C
XERRADA PARTICIPATIVA	1h-1,5h	1 sessió	Obert	CONF007114

AUTOESTIMA i RELACIONS QUAN ENS FEM GRANS

Les experiències de la vida, la relació amb les altres persones i l'entorn, determinen la relació amb nosaltres mateixes.

Treballarem les emocions i pensaments que potencien la percepció negativa de nosaltres mateixes i com podem transformar-la en estima, autoconfiança i seguretat, en l'etapa de maduresa, quan el que hem viscut té un major pes i ens dificulta gaudir amb l'edat.

	Durada	Format	Nº de Dones	Codi
TALLER	18h	9 sessions de 2h	Fins a 15	DONA00414A
JORNADA	8h	1 sessió	Fins a 15	DONA00414B
TASTET de TALLER	2h	1 sessió	Fins a 25	DONA00414C
XERRADA PARTICIPATIVA	1h-1,5h	1 sessió	Obert	CONF008114

ART TERÀPIA PER DONES

Un taller per redescobrir-se a través de l'art, un espai de benestar i d'expressió lliure.

La creació artística guiarà el camí cap a l'auto coneixement i la reafirmació de les vivències de cada dona. S'utilitzen la pintura, l'escultura, la música, el teatre, la dansa i el moviment com a recursos de desenvolupament de la creativitat i d'expressió personal.

	Durada	Format	Nº de Dones	Codi
TALLER	18h	9 sessions de 2h	Fins a 15	DONA00514A
JORNADA	8h	1 sessió	Fins a 15	DONA00514B
TASTET de TALLER	2h	1 sessió	Fins a 25	DONA00514C

ARTESANIA i CREATIVITAT

L'observació conscient del procés de creatiu ajuda a reconèixer el potencial personal i a focalitzar-lo en la concreció dels projectes de vida. A través de la realització de creacions artesanals s'aconsegueix treballar en la integració dels dos hemisferis cerebrals (que volem crear i com ho podem fer amb els recursos que estan disponibles).

Es parteix de la tècnica del macramé amb materials naturals (llavors, petxines, diferents tipus de fils,...etc) com a base del treball de creativitat.

	Durada	Format	Nº de Dones	Codi
TALLER	18h	9 sessions de 2h	Fins a 15	DONA00614A
JORNADA	8h	1 sessió	Fins a 15	DONA00614B
TASTET de TALLER	2h	1 sessió	Fins a 25	DONA00614C

CERCLES DE DONES

La dona té una naturalesa comunitària que cal contemplar des de l'atenció amb perspectiva de gènere: compartir, donar-se suport, conèixer altres realitats i aprendre al costat d'altres dones.

Els cercles de dones són espais de participació i creixement personal on les dones comparteixen les seves inquietuds, somnis i experiències, amb una metodologia, que prové de la cultura femenina ancestral, enfocada a la promoció de la sororitat, al reconeixement de les qualitats femenines i l'empoderament de les dones.

	Durada	Format	Nº de Dones	Codi
COMPLERT	18h	9 sessions de 2h	Fins a 15	DONA00714A
SEGUIMENT	8h	1 sessió de 2h	Fins a 15	DONA00714B

DESIGUALTATS de GÈNERE en els NOSTRES ENTORNS COEDU00714

Anàlisi i reflexió sobre fenòmens propers que incideixen en el nostre imaginari social i que suposen un tractament desigual de gènere. Més enllà dels fenòmens més estereotipats de discriminació vers les dones, en altres cultures i en altres èpoques, cal obrir els ulls a formes de desigualtat normalitzada (invisibilització lingüística, professional, estereotips de gènere, ...) que tenen greus conseqüències i que afecten al desenvolupament ple de les dones en tots els àmbits de la societat.

Format: Xerrada participativa d'1,5 – 2h

COS DE DONA, UNA RELACIÓ MARCADA PEL SILENCI COEDU00814

La percepció negativa del propi cos, derivada de l'educació imperant en la cultura patriarcal, estableix formes de maltracte molt subtils en la relació amb nosaltres mateixes.

Partint dels orígens que han fomentat una concepció desigual del cos de la dona, analitzarem, des de la relació amb el nostre cos, els aspectes que continuen mantenint viva aquesta vivència de desigualtat avui.

Format: Xerrada participativa d'1,5 – 2h

PROPOSTES ESPECIALS PER ACTES I JORNADES

L'ARBRE DELS DESITJOS DONA00814

Es proposa una dinàmica de reflexió en grups per identificar els reptes i desitjos de les persones participants al voltant del tema proposat, que es vincula a la temàtica de la jornada: desigualtats de gènere, drets de les dones,...

Es faciliten els materials i es proposa una dinàmica de creació conjunta de l'Arbre dels Desitjos, sobre una estructura interior facilitada per l'equip i que es disposa en un lloc central de l'esplai, per a que cada persona participant pugui escriure i penjar a l'arbre els desitjos treballats.

L'activitat conclou fent una lectura dels desitjos que recull l'arbre i fent una reflexió conjunta del treball realitzat a les jornades.

Format: Activitat participativa especialment recomanada per cloendes.

ESMORZAR ò BERENAR BIOENERGÈTIC AMB PERSPECTIVA de GÈNERE DONA00914

Pica pica amb aliments ecològics especialment recomanats en l'alimentació de la dona. Cada aliment incorpora una targeta identificativa amb les seves propietats, relacionades amb les necessitats i beneficis per la salut de les dones.

També es faciliten tríptics de sensibilització amb tot el recull d'aliments, així com la presència d'una nutricionista per tal que les dones participants puguin resoldre dubtes mentre es degusta l'esmorzar o el berenar.

Format: Activitat participativa especialment recomanada per pauses cafè.

LES DONES CONSTRUIM XARXES

A partir d'una dinàmica que facilita la participació, es proposa la creació conjunta d'un mandala amb flors i altres elements de la natura, com a acte simbòlic que fomenta el sentiment de cohesió, la capacitat de transformació individual i col·lectiva, a través del vincle entre dones i la creació de xarxes.

Format: Activitat participativa especialment recomanada per cloendes.



FORMACIÓ PROFESSIONAL

- ATENCIÓ HOL·LÍSTICA AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE
- INCLOURE LA PERSPECTIVA DE GÈNERE A L'ACCIÓ SOCIAL
- ACOMPANYAMENT ALS CERCLES DE DONES

Consulteu el temari d'aquestes formacions al catàleg de Formació Professional