

## NOM de la formació: ENTRE TOTES SOM! ENTRE TODAS SOMOS! (taller dones)

Persona que s'ofereix com a **formadora: Marta Mariñas, Helena Maceas**

Dies i hores de disponibilitat: **Divendres 17:30 - 19h**

| Objectius   | Continguts a treballar   |
|---|--|
| Identificar els recursos i potencialitats de cadascuna de les participants del grup i activar els mateixos. | D'on venim i quin lloc habitem.<br>Qui som i qui volem ser.                      |
|   | Autoconcepte, identitat i autoestima.  |
| Generar un espai de convivència comunitari de dones, centrat en el intercanvi de sabers.                    | Conceptes de cura i auto-cura al llarg de la Història en les diferents cultures. |
|   | Cohesió de grup i dinàmiques de suport entre unes i d'altres.                    |
| Potenciar i generar recursos i estratègies d'empoderament personal i comunitari.                            | Tècniques d'empoderament individual i comunitàries.                              |
|   |  |

Nombre de sessions i durada: **6 sessions d'hora i mitja cadascuna**

**dates 11/5 – 18/5 – 1/6 – 8/6 – 15/6 – 22/6**

Grandària màxima del grup: 15

**Material i recursos necessaris:** papellògraf, retoladors o pintures, post-its i per posar música