

NOM de la formació:

ENTRE TOTES SOM! ENTRE TODAS SOMOS! (taller per a dones)

Dinamitzadores: Marta Mariñas i Helena Maceas

Dies i hores: Divendres 17:30 – 19h, quinzenalment

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. 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: sessions d'hora i mitja cadascuna, cada 15 dies

Grandària màxima del grup: 15

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