



PROGRAMACIÓ PER A DONES

NOVEMBRE I DESEMBRE DE 2021

TALLERS I FORMACIONS D'UN DIA

TALLER D'AUTOPROTECCIÓ I DEFENSA PERSONAL

Aprenderàs tècniques d'autoprotecció adaptades al teu pes i força. No es requereixen condicions físiques especials.

Opcions a escollir (escull un dia i un torn):

- Dimecres 10 de novembre de 10 a 11:30h o de 16 a 17:30h
 - Dimarts 21 de desembre de 10 a 11:30h o de 16 a 17:30h
- 📍 Ubicació: Complex esportiu municipal Les Moreres

REEDUCACIÓ POSTURAL PROPIOCEPTIVA PERINEAL

La reeducació postural propioceptiva perineal és una eina molt efectiva per acabar amb la incontinència, el dolor i els símptomes dels prolapses de la zona pèlvica.

Opcions a escollir (escull un dia i un torn):

- Dijous 11 de novembre de 10 a 12h o de 18 a 20h
 - Dilluns 15 de novembre de 10 a 12h o de 16 a 18h
 - Dimecres 1 de desembre de 10 a 12h o de 16 a 18h
- 📍 Ubicació: CIRCD Vil·la Pepita (C/Sant Francesc Xavier, 1)

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, RESILIÈNCIA I ASSERTIVITAT

Desenvolupa el teu talent i la teva capacitat de lideratge intern.

Opcions a escollir (escull un dia i un torn):

- Dimecres 24 de novembre de 10 a 12h o de 18 a 20h
 - Dimecres 15 de desembre de 10 a 12h o de 16 a 18h
 - Dilluns 20 de desembre de 10 a 12h o de 16 a 18h
- 📍 Ubicació: CIRCD Vil·la Pepita (C/Sant Francesc Xavier, 1)

TÈCNICQUES DE RELAXACIÓ

Taller pràctic on aprendrem tècniques de meditació i relaxació que podrem aplicar al nostre dia a dia.

Opcions a escollir (escull un dia i un torn):

- Dimecres 17 de novembre de 10 a 12h o de 16 a 18h
 - Dimarts 14 de desembre de 10 a 12h o de 16 a 18h
 - Dimecres 22 de desembre de 10 a 12h o de 18h a 20h
- 📍 Ubicació: CIRCD Vil·la Pepita (C/Sant Francesc Xavier, 1)

CURSOS



CIRCD VIL·LA PEPITA (C/ Sant Francesc Xavier, 1)

ESCRITURA CREATIVA

Sessió 1: Imaginació i creativitat.

Sessió 2: La construcció.

Sessió 3: Escriptura i correcció.

Sessió 4: Presentació i maquetació.

Opció de matí, de 10 a 12h.

Opció de tarda, de 16 a 18h.

- Dijous 18 de novembre
- Dijous 2 de desembre
- Dijous 9 de desembre
- Dijous 16 de desembre

EINES PER A L'ADAPTACIÓ AL TELETREBALL

Sessió 1: Tics en l'àmbit del treball.

Sessió 2: Eines – L'autogestió.

Sessió 3: Eines – Organització del temps.

Sessió 4: Eines – Comunicació online.

Opció de migdia, de 14:30 a 16:30h (Presencial)

Opció de tarda, de 18 a 20h (Online)

- Dijous 18 de novembre
- Dijous 2 de desembre
- Dijous 9 de desembre
- Dijous 16 de desembre

UN RECORREGUT PER LA HISTÒRIA DEL FEMINISME: D'ON VENIM, CAP ON ANEM

Sessió 1: Conceptes fonamentals.

Sessió 2: Els feminismes: una mirada històrica.

Sessió 3: Feminismes contemporanis.

Sessió 4: Moviments feministes.

Opció de matí, de 10 a 12h.

Opció de tarda, de 18 a 20h.

- Dimarts 9 de novembre
- Dimarts 16 de novembre
- Dimarts 23 de novembre
- Dimarts 30 de novembre

POSICIONAMENT SEO I COMERÇ ELECTRÒNIC PER A DONES EMPRENEDORES

Sessió 1: El comerç electrònic.

Sessió 2: Els nostres productes i la nostra botiga.

Sessió 3: Eines necessàries per la venda per Internet.

Sessió 4: Publicitat i màrqueting online.

Sessió 5: Posicionament SEO

Opció de migdia, de 14:30 a 16:30h (Presencial)

Opció de tarda, de 18 a 20h (Online)

- Dilluns 8 de novembre
- Dilluns 15 de novembre
- Dilluns 22 de novembre
- Dilluns 29 de novembre
- Dilluns 13 de desembre

INSCRIPCIONS



Formulari web Ajuntament
esplugues.cat/activitats-dones



933 713 350 - Extensió 2190



INFORMACIÓ I RECURSOS PER A
DONES D'ESPLUGUES

OBSERVACIONS

Els tres darrers dies d'inscripció es podran inscriure les usuàries no empadronades a Esplugues. Si no s'arriba al 50% de la cobertura de les places, el taller es pot anul·lar. En el cas de no haver un nombre mínim d'inscripcions en algun dels torns, es realitzarà el torn que tingui més alumnes inscrites. Si hi ha places disponibles, les alumnes del torn anul·lat podran inscriure's en un altre torn. L'organització es reserva el dret de fer canvis en la programació. En el moment de la inscripció s'haurà de proporcionar una direcció de correu electrònic per poder accedir al curs. En cas d'absència no justificada a alguna de les sessions dels tallers, l'organització es reserva el dret a ocupar la plaça amb la primera persona que hagi quedat en llista d'espera.

