

# INSCRIPCIONES

A partir del 18 de marzo



## ACTIVIDADES ABRIL-JUNIO 2024

Colaboran:



# Área Empleo

## TALLER "DESCUBRE TUS TALENTOS"

Taller enfocado a informar, orientar y acompañar a mujeres que quieran trabajar. Se realizarán varias sesiones para fomentar el autoconocimiento y autoestima de las mujeres, así como para obtener su mejor versión y sepan cómo mover sus candidaturas de trabajo.

**Temporalización: Del 10 de abril al 8 de Mayo**

**Miércoles y viernes.**

**Horario: De 9:30 a 11:30h.**

**Matrícula Gratuita**

**Lugar: Centro de la Mujer**

**Imparte: Cruz Roja**

Colabora:



Oportunidades que  
**cambian vidas**  
Plan de Empleo de Cruz Roja



## TALLER DE "EMPRENDIMIENTO"

**Fecha de realización: 15 de Mayo.**

**Horario: De 10:00 a 12:30h.**

### Contenido:

- Identificar una idea de negocio.
- Distinguir las diferentes formas jurídicas.
- Aprender a emprender.
- Características de la persona emprendedora.
- Qué es la economía social y como podemos iniciar un emprendimiento colectivo.
- Líneas de ayuda y subvenciones para crear una micro cooperativa.
- Programa Cuida. Asesoramiento y acompañamiento.

**Matrícula Gratuita**

**Lugar: Centro de la Mujer**

**Imparte: Inciso**

Colabora:



Colabora:



## CURSO "FÓRMATE EN EL USO DE LA ADMINISTRACIÓN DIGITAL" (40 HORAS)

Taller enfocado principalmente a dar respuesta a las necesidades actuales con la administración electrónica y utilizarla con confianza en el día a día.

**Temporalización: Del 4 de abril al 13 de Junio**

**Martes y jueves**

**Horario: De 9:15 a 11:15h.**

### Contenido:

- Administración electrónica.
- Notificaciones electrónicas.
- Correo electrónico.
- Carpeta ciudadana.
- Navegadores.
- Pagina web oficina de empleo.
- Recursos para la búsqueda de empleo.
- Aplicaciones smartphone(whatsapp, scan).

**Matrícula: Gratuita**

**Lugar: Centro de la Mujer**

**Imparte: Personal PID**



# Área Empleo

## TALLER MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Obtención del certificado de manipulación de alimentos.

**Fecha de realización: 12 de Abril.**

**Horario: De 9:30 a 11:30h.**

**Matrícula Gratuita**

**Lugar: Centro de la Mujer**

**Imparte: IMSAC**

## CURSO INGLÉS SOCIO-LABORAL (48 HORAS)

**Temporalización: del 15 de abril al 14 de Junio**

**Lunes, miércoles y viernes.**

**Horario: De 9:30 a 11:30h.**

Curso teórico-práctico de nivel medio con el objetivo de dotar a las personas participantes de conocimientos para entablar conversaciones coloquiales o de desempeño laboral.

**Contenidos:** gramática, léxico y fonética tanto a nivel escrito como hablado.

**Se requiere nivel básico.**

**Matrícula Gratuita**

**Lugar: Centro de la Mujer**

**Imparte: Informática PLUS**

**CURSO:**

## “INSTAGRAM, UN ESCAPARATE PARA TU NEGOCIO” (10 HORAS)

**Temporalización: Del 18 de abril al 16 de Mayo**

**Jueves-Horario: De 11:30 a 13:30h.**

Ventajas del uso de estrategias de Marketing Digital para mejorar tu empresa.

**Matrícula: Gratuita**

**Lugar: Centro de la Mujer**

**Imparte: Marta Benadero (Loca Academia de Creativos)**

**TALLER**

## MI “YO” EN LA RED (7,5 HORAS)\*

**Fecha de realización: 13 de Mayo.**

Identificar la huella digital, que es el rastro que dejamos en línea a través de nuestra actividad en la red, incluyendo publicaciones en redes sociales, comentarios en blogs y foros, entre otros.

**Horario: De 9:00 a 14:00h.**

**\*5 horas presenciales y 2,5 h. de trabajo autónomo**

**Matrícula Gratuita**

**Lugar: Centro de la Mujer**

**Imparte: Juana Fernández Molina. (Dinamizadora de la Dirección General de Digitalización e Inteligencia Artificial de la Viceconsejería de Transformación Digital)**



## Área Socio-cultural y Salud

### TALLERES DE YOGA

Sólo plazas vacantes

Grupo mañanas:

- Lunes y miércoles: de 10:00 a 11:00h

Grupo tardes:

- Lunes y miércoles: de 18:00 a 19:00h.
- Lunes y miércoles: de 19:00 a 20:00h

### YOGA TERAPÉUTICO

Dirigido a aquellas personas con más limitaciones, dolores o lesiones, especialmente de espalda y también fibromialgia, fijaciones vertebrales, lesiones articulares, problemas psicosomáticos (depresión, desánimo).

- **Miércoles y viernes: de 12:00 a 13:00h**  
- Opción 3 días de Yoga Terapéutico: Lunes: De 11:00 h. a 12:00 h.

**15€/mes (23€/3 días)**

**Lugar: Estadio Municipal**

**Imparte: FORTRADE Gestión S.L.**

## Área Psicológica

### CHARLA PARTICIPATIVA CRECIMIENTO PERSONAL Y AUTOESTIMA

Fecha de inicio: 16 de abril

- Horario: de 11:30 a 13:00h.

**GRATUITA**

**Lugar: Centro de la Mujer**

**Imparte: Psicóloga del Centro de la Mujer**

### GRUPO DE AYUDA MUTUA: INICIACIÓN AL TRABAJO GRUPAL EN AUTOESTIMA

Temporalización: Del 23 de abril al 11 de Junio

- Horario: de 11:30 a 13:30h.

**GRATUITA**

**Lugar: Centro de la Mujer**

**Imparte: Psicóloga del Centro de la Mujer**

- Número mínimo de participantes: 10
- Número máximo de participantes: 15



### MÁS INFORMACIÓN

 **926 27 20 08**

[centromujer@ayto-miguelturra.es](mailto:centromujer@ayto-miguelturra.es)  
[www.miguelturra.es](http://www.miguelturra.es)

 **690 94 13 03**

### INSCRIPCIONES



**A partir del 18  
de marzo**

