

Inscripciones a partir del
23 de marzo



Escanea el QR

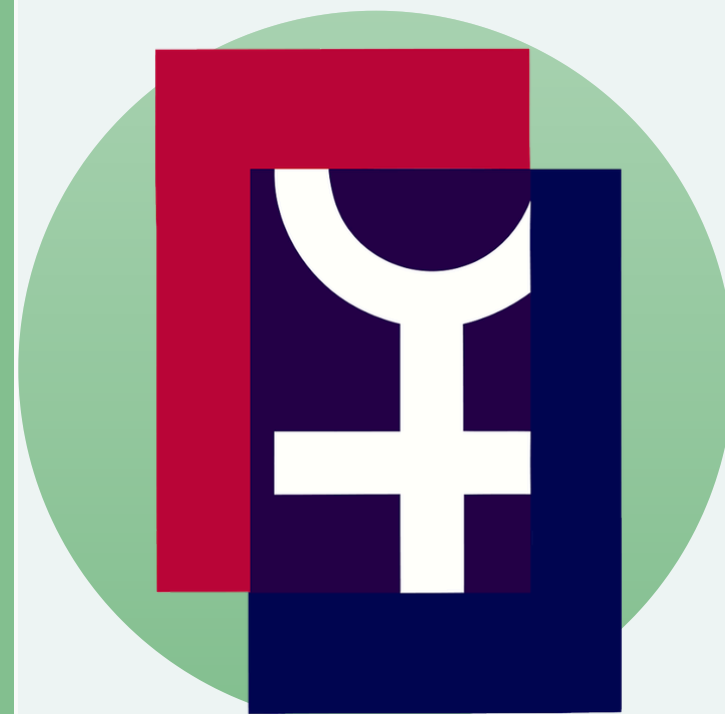
Nota: Las fechas de inicio y horarios de los cursos podrán sufrir alguna modificación que será debidamente comunicada a las personas inscritas..

Más información e inscripciones:
Centro de la Mujer de Miguelturra

 **926 27 20 08**

 **690 94 13 03**

centromujer@ayto-miguelturra.es
www.miguelturra.es

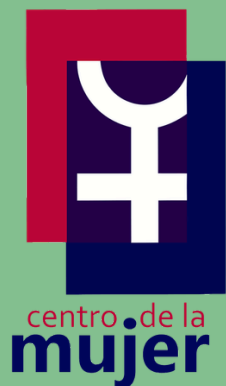


**centro de la
mujer**

**Actividades
Abril-Junio
2026**

Actuaciones del Área Laboral cofinanciadas por la Unión Europea #FSEPlus #EuropaSeSiente #FondosEuropeos #UniónEuropea





centro de la
mujer
Actividades
Abril-Junio
2026



Escanea el QR

Alicia

Activando la **IGUALDAD** (36 horas)

Imparte:
mujeres
FUNDACIÓN

Objetivo: empoderamiento de mujeres para la inserción social y laboral.

Contenidos: Competencias y habilidades para mejorar la empleabilidad y competencias digitales para el empleo.

Itinerarios de inserción sociolaboral desarrollados en tres fases:

- Quiero (itinerario de empoderamiento)
- Puedo (itinerario formativo de mejora de la empleabilidad)
- Consigo (acciones de acceso al empleo).

Matrícula Gratuita

Lugar: Centro de la Mujer

Del 9 al 30 de abril.
Martes, miércoles y jueves.

Horario: de 9:30 a 13:30 horas.

Actuaciones del Área Laboral cofinanciadas por la Unión Europea

#FSEPlus #EuropaSeSiente #FondosEuropeos #UniónEuropea



Cofinanciado por
la Unión Europea



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Fondos Europeos



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE IGUALDAD



Pacto de Estado
contra la violencia de género



Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha



Actividades Abril-Junio 2026
EMPLEO Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Curso: Manipulación de Alimentos

Fecha de realización: 24 de abril

Horario: de 9:30 a 11:30h.

Gratuito

Lugar: Centro de la Mujer

Imparte: IMSAC Consultoría



Formación Digital: YO CONECTO

(36 horas)

Del 4 al 21 de mayo

De lunes a jueves,
de 10:00 a 13:00 horas.

Una iniciativa de:

CIBER
VOLUNTARIOS.org



Curso I: INICIACIÓN AL MUNDO DIGITAL.

Claves para conectarte al mundo digital y abrir puertas a nuevas oportunidades. Aprender a navegar por internet de forma segura, manejar herramientas esenciales de texto y almacenamiento en la nube. Desarrolla habilidades fundamentales para aprovechar al máximo la tecnología.

Curso II: APLICACIONES ÚTILES PARA GESTIÓN DE TRÁMITES EN INTERNET.

Aprende a utilizar aplicaciones móviles para gestionar tu día a día. Los trámites administrativos dejarán de ser un problema, encontrarás la solución en herramientas de organización, acceso a sedes electrónicas y trámites oficiales.

Curso III: SEGURIDAD: PROTEGE TU MUNDO DIGITAL.

Aprende a identificar las amenazas digitales y a usar funcionalidades de seguridad para garantizar una experiencia tecnológica segura. Protege tu dispositivo y navega en internet de forma responsable sacando el máximo partido.

Actuaciones del Área Laboral cofinanciadas por la Unión Europea #FSEPlus #EuropaSeSiente #FondosEuropeos #UniónEuropea



Cofinanciado por
la Unión Europea



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Fondos Europeos



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE IGUALDAD



Pacto de Estado
contra la violencia de género



Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha

Programa

PUENTES POR LA IGUALDAD EN EL EMPLEO PLUS

Objetivo: Promover la igualdad de oportunidades en el acceso al empleo y reducir las brechas de género que afectan especialmente a mujeres.

Taller I: EMPODERAMIENTO DIGITAL

26 de mayo. De 10:00 a 13:00 horas.

Contenido: Uso estratégico de tecnologías para la vida diaria y el acceso a derechos, correo electrónico, videollamadas y seguridad online. Protección de datos y prevención de ciberacoso.

Taller II: HERRAMIENTAS Y HABILIDADES PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

27 de mayo. De 10:00 a 13:00 horas.

Contenido: Creación de currículums ágiles y adaptados a cada oferta; recursos y canales y entrenamiento para procesos de selección y preparación para responder a preguntas incómodas o discriminatorias.

Taller III: DERECHOS Y DEBERES LABORALES: CONTRATOS, NÓMINAS Y FINIQUITOS

28 de mayo. De 10:00 a 11:00 horas.

Contenido: Conocer los conceptos esenciales de un contrato laboral, entender la estructura básica de una nómina y saber qué incluye un finiquito y en qué situaciones se aplica.

Gratuitos
Lugar: Centro de la Mujer



Imparte:



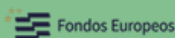
Actuaciones del Área Laboral cofinanciadas por la Unión Europea #FSEPlus #EuropaSeSiente #FondosEuropeos #UniónEuropea



Cofinanciado por la Unión Europea



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL



Fondos Europeos



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD



Pacto de Estado
contra la violencia de género



Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha

Actividades Abril-Junio 2026
EMPLEO Y NUEVAS TECNOLOGÍAS



Taller de Emprendimiento ¿Cómo puedo incorporarme al mercado laboral?

Fecha: 3 de junio

De 10:00 a 12:30h.

Contenido:

- Aprender a emprender.
- Identificar una idea de negocio.
- Líneas de ayuda y subvenciones.
- Distinguir las diferentes formas jurídicas.
- Qué es la economía social y como podemos iniciar un emprendimiento colectivo.
- Programa Cuida.

Imparte: INCISO

Imparte:



Charla participativa

“EL ARTE DE amARTE”

Espacio participativo donde compartir inquietudes y necesidades de desarrollo personal.

13 de abril

De 10:00 a 12:00h.

“SIN MIEDO A SER YO”

Experiencia de trabajo grupal en autoconocimiento y crecimiento personal.

VIERNES (4 sesiones)

Lugar: Centro de la Mujer

Imparte: Psicóloga del Centro de la Mujer

Inicio 17 de abril

De 11:30 a 13:30h.

Actividades Abril-Junio 2026

PSICOLOGÍA Y SALUD



Taller

FEMINISMO Y RELAJACIÓN

Tu bienestar es importante para sentir tu poder.

Fecha: 13 de mayo

De 16:30 a 18:30h.

- Feminismo y bienestar: reflexión sobre igualdad y calidad de vida.
- Autocuidado y empoderamiento personal.
- Técnicas de relajación y conexión con el momento presente.
- Prácticas de gestión del estrés: meditación, dinámicas grupales y ejercicios de autoconocimiento.

Gratuito

Lugar: Antesala del CERE

Imparte: Mercedes Ruiz Soler





Actividades Abril-Junio 2026

TALLERES PARA HOMBRES

22 de abril

IDENTIDAD MASCULINA Y SOCIALIZACIÓN

- ¿Qué significa ser hombre hoy?
- Mandatos y estereotipos más comunes.
- Dinámicas participativas para identificar la “mochila” de la masculinidad.
- Consecuencias individuales y sociales y su impacto en la salud mental, relaciones y desigualdad.

27 de mayo

PATRIARCADO, PODER Y VIOLENCIA.

- Privilegios y complicidades invisibles.
- Violencias normalizadas: chistes, silencios, microviolencias.
- El rol del espectador: como actuar antes situaciones machistas.
- Role-playing y reflexión colectiva.

17 de junio

CUIDADO, COMPROMISO Y CAMBIO.

- Hombres que cuidan y se cuidan: gestión emocional, afectividad y corresponsabilidad.
- Nuevas formas de ser hombre: modelos igualitarios.
- Compromiso personal y prácticas cotidianas para la igualdad.
- Redes de apoyo entre hombres.

De 18:00 a 19:30 horas

Imparte: Julio de la Cruz Sánchez

Lugar: Centro de la Mujer



SER HOMBRE HOY: Identidad, cuidado y compromiso

