

Inscripciones a partir del
**30 de
septiembre**



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



Actuaciones del Área Laboral cofinanciadas por la Unión Europea

#FSEPlus #EuropaSeSiente #FondosEuropeos #UniónEuropea



Primeros pasos con la IA GENERATIVA

21 Y 22 DE OCTUBRE

De 9:30 a 13:30 horas.

La IA como herramienta al servicio de las personas, esencial para una ciudadanía informada y adaptada a los cambios.

Imparte:



CIUDADANÍA
DIGITAL

Mejora y retoca tus fotos conociendo las posibilidades de la cámara de tu Smartphone

Aprende a retocar y mejorar tus fotografías para exportarlas y compartirlas con la mejor presentación posible.

28 Y 29 DE OCTUBRE

De 9:30 a 13:30 horas.

Imparte:



CIUDADANÍA
DIGITAL



Programa MUJER TIC

Objetivo: mejorar las oportunidades de empleo de las mujeres y su calidad de vida gracias a la tecnología.

Taller I: EMPLEABILIDAD

4 DE NOVIEMBRE

De 10:00 a 12:00 horas.

Contenido: creación de curriculum, búsqueda de empleo en internet, herramientas digitales y redes sociales.

Taller II: COMUNICACIÓN DIGITAL

6 DE NOVIEMBRE

De 10:00 a 12:00 horas.

Contenido: correo electrónico, videollamadas, videoconferencias.



COMPETENCIAS DIGITALES CIUDADANAS

CAPACITATIC 55

Contenido: Informática básica, Internet, identificación digital con la Administración y medidas de seguridad.

Del 16 al 20 de noviembre

De 10:00 a 13:00 horas.



Imparte:

INCISO
integración



¡Nosotras emprendemos!

DESCRIPCIÓN:

Mesa redonda entre mujeres empresarias y mujeres interesadas en emprender para compartir experiencias, dificultades y oportunidades vinculadas al autoempleo en el medio rural. La iniciativa busca fortalecer la cultura emprendedora femenina y poner en valor el papel de las mujeres en el futuro económico y social de nuestros pueblos

11 de NOVIEMBRE

Horario: 10:00 horas

Lugar: Centro de la Mujer

Imparte: CEPAIM

Colabora: Cámara de Comercio de Ciudad Real



Taller Piezas que encajan: El puzzle del emprendimiento

OBJETIVO:

Fomentar el autoempleo y la inserción laboral de mujeres en situación de desempleo, mediante un proceso formativo y de acompañamiento que facilite su entrada en el mercado laboral.

Fecha: 27 DE OCTUBRE

Horario: 10:00 horas

Imparte:

INCISO
integración

Gratuitos

**En el Centro de la
Mujer**

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

Talleres de **Yoga**

Lugar: Estadio Municipal

Matrícula: 15€/mes

Lunes y miércoles

Turno -De 10:00 a 11:00h

Turno -De 11:00 a 12:00h

Turno -De 18:00 a 19:00h

Turno -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

Viernes (opción 3 días): de 11:00 a 12:00h

Matrícula: 15€/mes (23€/3días)



Talleres de Risoterapia

**“Reirnos juntas:
Sanación y
empoderamiento.”**

29 de octubre

Miguelturna

3 de noviembre

**Pozuelo de
Calatrava**

A las 16:00 h.

Charla participativa

“EI ARTE DE amARTE”

Espacio participativo donde compartir inquietudes y necesidades de desarrollo personal.

9 de octubre

De 10:00 a 12:00h.

Lugar: Centro de la Mujer

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



Inscripciones a partir del 30 de septiembre





SENSIBILIZACION EN IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y COMUNICACIÓN INCLUSIVA (20 horas)



VIOLENCIA DE GÉNERO (20 horas)



PREVENCION Y DETECCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO ÁMBITO SERVICIOS SOCIALES (20 horas)



USO IGUALITARIO DEL LENGUAJE ADMINISTRATIVO (20 horas)



ACTUACIONES FRENTE AL ACOSO SEXUAL Y POR RAZÓN DE SEXO (20 horas)

Plataforma de formación en Igualdad del Ayuntamiento de Miguelturra

Cursos Gratuitos en modalidad on-line

Inscríbete



Imparte: