

# Programa

# EMPODERAMIENTO



## de las Mujeres para el Emprendimiento y el Empleo

**Concejalía de Igualdad. Ayuntamiento de Parla.**

**Del 15 septiembre al 23 octubre de 2020.**

### ¿CUÁL ES EL OBJETIVO?

Proporcionar a las Mujeres del municipio de Parla los conocimientos y habilidades personales y profesionales necesarios para su desarrollo personal, propiciando el empoderamiento y la transformación de su potencial, su motivación y su autoconocimiento para la toma de decisiones, dotándolas de las herramientas necesarias para iniciar un proceso de Búsqueda Activa de Empleo o de Emprendimiento.

### ¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

Mujeres desempleadas y/o trabajadoras del Municipio de Parla que estén interesadas en su desarrollo personal y profesional, y que estén inmersas en un proceso de Búsqueda Activa de Empleo o tengan identificada una idea de negocio o que estén en la etapa inicial de creación de su proyecto emprendedor.

### ¿QUÉ METODOLOGÍA UTILIZAREMOS?

El Programa contará con una metodología Mixta: Online y Presencial, tratando de facilitar la motivación, el aprendizaje y el desarrollo de habilidades, autoconocimiento y herramientas a las mujeres participantes.

**Las sesiones han sido adaptadas a la situación actual y tratan temas importantes tras salir del Confinamiento**, como relajación, nuevos planteamientos de vida, sobre el valor de los cuidados y la nueva gestión del tiempo, nuevos proyectos, entre otras cuestiones.

## PROGRAMA

### SESIONES GRUPALES.

**Comienza el 15 de septiembre y finaliza el 15 de octubre.**

**De 10:00 a 13:00 h.**

#### Septiembre.

- M 15 Sesión grupal 1.**  
Mi potencial de ser y hacer. Autocuidado y Autoconocimiento femenino.
- J 17 Sesión grupal 2.**  
Mejorar la calidad de vida. Introducción al mindfulness para la reducción del estrés.
- M 22 Sesión grupal 3.**  
Valores y fortalezas, pilares de nuestro talento.
- J 24 Sesión grupal 4.**  
Una aproximación a las creencias de género (roles y estereotipos). ¿De dónde partimos y cómo nos afecta? Aprender y desaprender.
- M 29 Sesión grupal 5.**  
Gestión del tiempo para el desarrollo personal y Comunicación para el Empoderamiento.

#### Octubre

- J 1 Sesión grupal 6.**  
Trabajando en la Corresponsabilidad y el valor de los cuidados para fortalecer nuestra Autoestima.
- M 6 Sesión grupal 7.**  
Desarrollo de Marca Personal. Competencias para el liderazgo personal y de proyectos.
- J 8 Sesión grupal 8.**  
Plan de acción. Objetivos estratégicos a corto y medio plazo y seguimiento. Balance de las herramientas adquiridas.

### SESIONES GRUPALES ESPECIALIZADAS.

**De 10:00 a 14:00 h.**

#### Octubre.

- M 13 Sesión enfocada a mujeres interesadas en Búsqueda Activa de Empleo.**  
Reforzando nuestras habilidades para la BAE. Aprendiendo a tomar ventaja. El CV Oculto. Superando los miedos a la hora de buscar empleo. Empoderamiento y Enfoque: Definiendo Metas y Objetivos.
- J 15 Sesión enfocada a mujeres interesadas en Emprendimiento:**  
¿Qué es esto del Autoempleo/Emprendimiento?  
Desarrollo de Idea de negocio, generación de ideas y perfil emprendedor en las mujeres. Empoderamiento y Enfoque: Definiendo Metas y Objetivos.

Estas sesiones formativas y grupales estarán acompañadas de **SESIONES INDIVIDUALES DE ASESORAMIENTO ONLINE** de 1 hora de duración, para trabajar más en profundidad cuestiones concretas de su Búsqueda Activa de Empleo/Emprendimiento de forma individualizada.

Para asistir a las sesiones Online del programa, **únicamente es necesario que cada participante disponga de un ordenador o dispositivo electrónico con cámara y micrófono y acceso a internet**. Cuando se realice la inscripción, **se enviará a las participantes una guía**, dónde se les indicará cómo deben conectarse a la Plataforma Online.

**Las interesadas pueden realizar la preinscripción o recibir más información en:**

[igualdad@ayuntamientoparla.es](mailto:igualdad@ayuntamientoparla.es)

Debe indicarse en el asunto: **"Programa Empoderamiento"**.

Se realizará un proceso de selección por orden de preinscripción. Tras este proceso se enviará a las participantes, **posteriormente, la inscripción online al programa. El número máximo de plazas es de 25 mujeres.**

**¡Ánimate a inscribirte!**



Unión Europea  
Fondo Social Europeo  
"El FSE invierte en tu futuro"



Comunidad de Madrid



AYUNTAMIENTO DE PARLA