



CATÁLOGO DE CURSOS
CONECTADAS
2017

BLOQUE DE CONTIDO

MULLER EMPRENDE: iniciativas sostibles para o emprego

1. Como Crear a túa Propia Empresa. Deseño dun Plan de Negocio
2. Administradoras de Redes Sociais (*Community Manager*)
3. Comercio Electrónico (*E-commerce*)
4. Asesoría Laboral e Fiscal
5. *Coaching*

MULLER E CULTURA: artes visuais

6. Fotografía. Edición
7. Pintura
8. Percusión e Canto Tradicional
9. Teatro
10. Encontro con Lectoras: Animación á Lectura e Memoria

ACTUALÍZATE

11. Alfabetización Dixital I: do Papel ao Ordenador
12. Alfabetización Dixital II: Internet, Correo Electrónico, Manexo da Tableta, Teléfono Intelixente...
13. Socializándose coas Redes: Facebook, Twitter, Blogs...

COAS TÚAS MANS

14. Cestería
15. Traballos en Tea, Coiro, Madeira e Outros Materiais
16. Costura Creativa

PORQUE TI O FAS

17. Arte Floral. Ornamentación
18. Poda e Tarefas do Campo desde a Sustentabilidade
19. Xardinería
20. Horta Ecolóxica

SÚMATE AO CAMBIO

21. Cociña e Alimentación. Hábitos Saudables
22. Conservación de Alimentos, Conservas Artesanais
23. Cociña. Menú Diario
24. Tapas, Petiscos e Canapés
25. Pastelería e Repostería Creativa
26. Iniciación á Costura
27. Coidados, Dependencia I
28. Coidados, Dependencia II
29. Mantemento do Fogar e Xestión Doméstica
30. Corresponsabilidade Doméstica e Familiar
31. Coida o teu Vehículo
32. Bricolaxe e Reparacións no Fogar
33. Reciclaxe. Medio Ambiente
34. Módulo de Igualdade

PONTE EN FORMA

35. Pilates
36. Taichí
37. Ioga
38. Ximnasia de Mantemento
39. Zumba
40. Sendeirismo

COIDADOS PERSOAIS

41. Menopausa de Forma Saudable
42. Coidar Coidándonos
43. Relaxación e Manexo do Estrés: Momentos en Calma
44. Intelixencia Emocional
45. Risoterapia
46. Musicoterapia
47. Obradoiro de *Mindfulness*

MULLER EMPRENDE: iniciativas sostibles para o emprego
Como Crear a túa Propia Empresa. Deseño dun Plan de Negocio

| | |
|--|---|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Potenciar a motivación e a actitude emprendedora e empresarial entre as mulleres • Dar formación práctica para orientar unha idea de negocio e impulsar a carreira persoal, profesional ou empresarial • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material completo para desenvolver a acción formativa |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

MULLER EMPRENDE: iniciativas sostibles para o emprego
**Administradoras de Redes Sociais
(Community Manager)**

| | |
|--|---|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir coñecementos básicos de mercadotecnia e comunicación en liña • Aprender habilidades e tarefas de administración de redes sociais • Deseñar estratexias para promover o servizo ou produto mediante as redes sociais • Crear e xestionar dunha páxina de empresa en Facebook así como perfís profesionais en Twitter e YouTube • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Conexión a internet, cadeiras e mesas suficientes, enchufes dabondo e un sistema eléctrico que soporte a conexión de todos os equipos. |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Equipamento específico: computadores de mesa e portátiles necesarios para todo o alumnado |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

MULLER EMPRENDE: iniciativas sostibles para o emprego

| Comercio Electrónico (E-commerce) | |
|--|--|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir coñecementos básicos de comercio electrónico, correo, catálogo de produtos, posicionamento en liña, xestión de transportes, pagamentos, xestión e tramitación de pedidos, mercadotecnia e publicidade na tenda, deseño dunha tenda en liña... • Coñecer técnicas e ferramentas para xestionar o proxecto de comercio electrónico • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Conexión a internet, cadeiras e mesas suficientes, enchufes dabondo e un sistema eléctrico que soporte a conexión de todos os equipos. |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e fotocopias • Equipamento específico: computadores de mesa e portátiles necesarios para todo o alumnado |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

MULLER EMPRENDE: iniciativas sostibles para o emprego

| Asesoría Laboral e Fiscal | |
|--|--|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir coñecementos básicos das distintas modalidades de contratación, alta de empresariado e profesionais, alta no IAE, retencións, IRPF, impostos sobre sociedades, IVE, facturas, nóminas, cotizacións... • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material completo para desenvolver a acción formativa |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

MULLER EMPRENDE: iniciativas sostibles para o emprego
Coaching

| | |
|--|--|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir ferramentas, técnicas e habilidades para mellorar o rendemento, as relacións interpersoais e o liderado • Potenciar o desenvolvemento de actitudes emprendedoras • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material completo para desenvolver a acción formativa |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

MULLER E CULTURA: artes visuais
Fotografía. Edición

| | |
|--|--|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir os coñecementos básicos sobre o emprego da cámara, os seus accesorios e sobre diferentes tipos de cámaras • Coñecer e aplicar as diferentes técnicas fotográficas • Adquirir coñecementos sobre as condicións de iluminación e o seu aproveitamento • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes, enchufes dabondo e un sistema eléctrico que soporte a conexión de todos os equipos. |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e fotocopias • Equipamento específico: computadores de mesa ou portátiles necesarios para realizar a acción práctica |
| Material básico que levará o alumnado | Cámara de fotos |
| Número de prazas | 25 |

| MULLER E CULTURA: artes visuais | |
|--|--|
| Pintura | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Recoñecer e diferenciar os materiais e ferramentas que se van empregar • Coñecer e aplicar as diferentes técnicas de pintura • Adquirir as nocións básicas sobre o uso da cor, mesturas... • Adquirir destreza con diferentes técnicas e acabados • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material completo para facer exemplos prácticos na aula e materiais básicos para a realización do curso: óleos, pinturas, augarrás e outros |
| Material básico que levará o alumnado | Lenzos, espátula, pinceis, trapos |
| Número de prazas | 25 |

| MULLER E CULTURA: artes visuais | |
|--|--|
| Percusión e Canto Tradicional | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Aprender ritmos e cancións, familiarizarse cos ritmos tradicionais • Estudar a técnica e a maneira de tocar instrumentos tradicionais • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes. Espazo amplo para o desenvolvemento da actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Distintos instrumentos musicais necesarios para realizar a acción formativa |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

| MULLER E CULTURA: artes visuais | |
|--|--|
| Teatro | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir autoconfianza, dotes de improvisación, versatilidade á hora de realizar personaxes... • Traballar a sensibilidade e a comunicación • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes. Espazo amplo para o desenvolvemento da actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Distintos materiais necesarios para realizar a acción formativa |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

| MULLER E CULTURA: artes visuais | |
|---|---|
| Encontro con Lectoras: Animación á Lectura e Memoria | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Recoñecer a importancia do papel da lectura como fonte de entretemento e de información • Adquirir coñecementos e habilidades para fomentar e motivar a lectura, aprender a recitar e outros • Manter a mente activa, exercitar e estimular as capacidades cognitivas • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Distintos materiais necesarios para realizar a acción formativa |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

| ACTUALÍZATE | |
|--|--|
| Alfabetización Dixital I: do Papel ao Ordenador | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir coñecementos básicos, habilidades e destrezas no manexo do ordenador: escritorio, pantalla, ferramentas do sistema, Word, impresión • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes, enchufes dabondo e un sistema eléctrico que soporte a conexión de todos os equipos. |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Equipamento específico: computadores de mesa e portátiles necesarios para todo o alumnado |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 20 |

| ACTUALÍZATE | |
|--|---|
| Alfabetización Dixital II: Internet, Correo Electrónico, Manexo da Tableta, Teléfono Intelixente... | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Obter coñecementos básicos, habilidades e destrezas no manexo das novas tecnoloxías • Aprender a manexar o correo electrónico, a tableta, o teléfono intelixente etc. • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Conexión a internet, cadeiras e mesas suficientes, enchufes dabondo e un sistema eléctrico que soporte a conexión de todos os equipos. |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Equipamento específico: computadores de mesa ou portátiles necesarios para todo o alumnado |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 20 |

ACTUALÍZATE

Socializándose coas Redes: Facebook, Twitter, Blogs...

| | |
|--|--|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir coñecementos, habilidades e destrezas no manexo das principais redes sociais: entender por que e como é conveniente que as persoas usuarias estean nas redes sociais etc. • Aprender a manexar as redes sociais: Facebook, Twitter, blogs... • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Conexión a internet, cadeiras e mesas suficientes, enchufes dabondo e un sistema eléctrico que soporte a conexión de todos os equipos. |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Equipamento específico: computadores de mesa ou portátiles necesarios para todo o alumnado |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 20 |

COAS TÚAS MANS

Cestería

| | |
|--|--|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Coñecer e aplicar os diferentes materiais para elaborar cestas • Descubrir e aprender diferentes técnicas de entrelazado de fibras vexetais flexibles como a vimbia para a creación de produtos artesanais • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes. Espazo amplo para o desenvolvemento da actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material completo para facer exemplos prácticos na aula e materiais básicos para a realización do curso: tesoiras, coitelos, mazas e remachadoras, entre outros |
| Material básico que levará o alumnado | Vimbios |
| Número de prazas | 25 |

| COAS TÚAS MANS | |
|--|---|
| Traballos en Tea, Coiro, Madeira e Outros Materiais | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Coñecer e aprender as técnicas básicas dos traballos manuais con cores acrílicas, tinguido, decapado, vernizado... • Coñecer e empregar axeitadamente os diferentes tipos de materiais • Elaborar diferentes tipos de elementos ornamentais • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes. Espazo amplo para o desenvolvemento da actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material completo para facer exemplos prácticos na aula e materiais básicos para a realización do curso: tesoiras, luvas, cunchas de mar, area, pinces, colas e outros |
| Material básico que levará o alumnado | Arxila, retallos de tea ou coiro, vidro, pinturas, botóns, madeira |
| Número de prazas | 25 |

| COAS TÚAS MANS | |
|--|---|
| Costura Creativa | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Aprender conceptos básicos de costura: patronar, cortar a tea, coser á man e á máquina... • Aprender a utilizar a máquina de coser e facer cálculos sobre a tea • Compartir ideas e trucos para crear prendas orixinais • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes. Espazo amplo para o desenvolvemento da actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material para facer exemplos prácticos na aula • Materiais básicos para a realización do curso: máquinas de coser, caixas de alfinetes e agullas, cinta métrica, papel cebola, lapis para costura, tesoiras, afialapis e outros |
| Material básico que levará o alumnado | Fíos, dedal, botóns e teas variadas |
| Número de prazas | 25 |

| PORQUE TI O FAS | |
|--|---|
| Arte Floral. Ornamentación | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Recoñecer os diferentes tipos de flores e adquirir destreza no seu manexo e colocación • Coñecer as ferramentas básicas para o desenvolvemento da actividade • Coñecer os diferentes xeitos de conservación de plantas e técnicas ornamentais e descubrir o modo máis axeitado de combinar as flores e as plantas • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes. Espazo adecuado para o desenvolvemento das sesións prácticas |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material completo para facer exemplos prácticos na aula e materiais básicos para a realización do curso: tesoiras, coitelos e outros materiais precisos para realizar a acción práctica |
| Material básico que levará o alumnado | Bases de cerámica ou de vidro, flores diversas e ramaxe verde |
| Número de prazas | 25 |

| PORQUE TI O FAS | |
|---|---|
| Poda e Tarefas do Campo desde a Sustentabilidade | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir coñecementos e destrezas na realización das técnicas de poda e tarefas propias do campo desde a sustentabilidade • Recoñecer as características das plantas e saber aplicar técnicas de poda máis axeitadas a cada caso • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes. Espazo adecuado para o desenvolvemento das sesións prácticas |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Todo o material necesario que precise o persoal docente para o desenvolvemento da acción formativa |
| Material básico que levará o alumnado | Luvas e tesoiras de podar |
| Número de prazas | 25 |

| PORQUE TI O FAS | |
|--|--|
| Xardinería | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Coñecer metodoloxías para realizar o deseño dun xardín e o seu mantemento • Coñecer distintos tipos de chan e recoñecer sistemas de rega e de fertilización en xardíns e céspedes, tendo en conta as necesidades das plantas • Realizar operacións de mantemento: regadura, poda, sementeira, recortes e reposición de novos elementos • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes. Espazo adecuado para o desenvolvemento das sesións prácticas |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Todo o material necesario que precise o persoal docente para o desenvolvemento da acción formativa |
| Material básico que levará o alumnado | Neste obradoiro as persoas participantes deberán vir con roupa axeitada e con luvas e tesoiras de podar |
| Número de prazas | 25 |

| PORQUE TI O FAS | |
|--|---|
| Horta Ecolóxica | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Dar a coñecer métodos sinxelos para manexar unha horta ecolóxica, adquirindo habilidades e destrezas para o seu desenvolvemento: onde situar a horta, como preparar o chan, que sementar... • Aprender a aplicar preparados naturais para poder regular e controlar as pragas e enfermidades con efectos moi negativos • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes. Espazo adecuado para o desenvolvemento das sesións prácticas |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Materiais básicos para a realización do curso: alcouves, sementes, guantes e utensilios de labranza |
| Material básico que levará o alumnado | Neste obradoiro non é necesario achegar material pero as persoas participantes deberán vir con roupa axeitada |
| Número de prazas | 25 |

SÚMATE AO CAMBIO

Cociña e Alimentación. Hábitos Saudables

| | |
|--|---|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Ensinar a preparar receitas de cociña saudables e aprender a cociñar diferentes alimentos para que non perdan as súas propiedades naturais • Adquirir coñecementos e habilidades para mellorar o autocoidado e poder xerar estilos de vida saudables • Coñecer as normas básicas de hixiene e seguridade alimentaria para cociñar • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes, espazo con cociña equipada para o desenvolvemento da actividade, con saída de fume, vertedoiro e auga para o lavado do material e dos alimentos. |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Equipamento específico: Enxoval de cociña • Todo o material de demostración que precise o persoal docente para o correcto desenvolvemento da acción formativa, así como mandís e gorros |
| Material básico que levará o alumnado | Neste obradoiro o persoal docente achegará os alimentos necesarios para a demostración. De queren facer elaboracións propias para o seu consumo, as persoas participantes deberán traer máis cantidade de alimentos |
| Número de prazas | 25 |

SÚMATE AO CAMBIO

Conservación de Alimentos, Conservas Artesanais

| | |
|--|---|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Coñecer as normas básicas de hixiene e seguridade alimentaria para elaborar conservas caseiras • Coñecer a dinámica de elaboración de conservas e marmeladas caseiras e, ademais, como mantelas en condicións óptimas • Aprender a sacar rendemento dos produtos da nosa horta e a conservalos e utilízalos de xeito eficaz • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes, espazo con cociña equipada para o desenvolvemento da actividade, con saída de fume, vertedoiro e auga para o lavado do material e dos alimentos. |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Equipamento específico: Enxoval de cociña • Todo o material de demostración que precise o persoal docente para o correcto desenvolvemento da acción formativa, así como mandís e gorros |
| Material básico que levará o alumnado | Neste obradoiro o persoal docente achegará os alimentos necesarios para a demostración. As persoas participantes que queiran realizar elaboracións para o consumo propio deberán traer máis cantidade de alimentos e botes de cristal |
| Número de prazas | 25 |

SÚMATE AO CAMBIO

Cociña. Menú diario

| | |
|--|---|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Coñecer as normas básicas de hixiene e seguridade alimentaria • Aprender a mercar e seleccionar os artigos que se utilizarán nos menús • Elaborar e practicar técnicas para a correcta elaboración de receitas e menús variados • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes, espazo con cociña equipada para o desenvolvemento da actividade, con saída de fume, vertedoiro e auga para o lavado do material e dos alimentos. |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Equipamento específico: enxoval de cociña • Todo o material de demostración que precise o persoal docente para o correcto desenvolvemento da acción formativa, ademais de mandís e gorros |
| Material básico que levará o alumnado | Neste obradoiro o persoal docente achegará os alimentos necesarios para a demostración. De queren facer elaboracións propias para o seu consumo as persoas participantes deberán traer máis cantidade de alimentos |
| Número de prazas | 25 |

SÚMATE AO CAMBIO

Tapas, Petiscos e Canapés

| | |
|--|---|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Coñecer as normas básicas de hixiene e seguridade alimentaria • Aprender distintas técnicas que permitan optimizar a presentación dos produtos • Elaborar e practicar técnicas para a correcta elaboración de receitas de tapas, petiscos e canapés de preparación rápida • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes, espazo con cociña equipada para o desenvolvemento da actividade, con saída de fume, vertedoiro e auga para o lavado do material e dos alimentos. |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Equipamento específico: enxoval de cociña • Todo o material de demostración que precise o persoal docente para o correcto desenvolvemento da acción formativa, así como mandís e gorros |
| Material básico que levará o alumnado | Neste obradoiro o persoal docente achegará os alimentos necesarios para a demostración. De queren facer elaboracións propias para o seu consumo as persoas participantes deberán traer máis cantidade de alimentos |
| Número de prazas | 25 |

SÚMATE AO CAMBIO

Pastelería e Repostería Creativa

| | |
|--|---|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Coñecer as normas básicas de hixiene e seguridade alimentaria • Adquirir os coñecementos e as destrezas necesarias para a elaboración de sobremesas diversas, e as de presentación e decoración • Elaborar distintos tipos de sobremesas e doces • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes, espazo con cociña equipada para o desenvolvemento da actividade, con saída de fume, vertedoiro e auga para o lavado do material e dos alimentos. |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Equipamento específico: enxoval de cociña • Todo o material de demostración que precise o persoal docente para o correcto desenvolvemento da acción formativa, así como mandís e gorros |
| Material básico que levará o alumnado | Neste obradoiro o persoal docente achegará os alimentos necesarios para a demostración. De queren facer elaboracións propias para o seu consumo, as persoas participantes deberán traer máis cantidade de alimentos |
| Número de prazas | 25 |

SÚMATE AO CAMBIO

Iniciación á Costura

| | |
|--|--|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a coser á man diferentes puntadas, ganduxar, facer un ollal, coser un botón, unha cremalleira, un baixo, estreitar... • Aprender a utilizar a máquina de coser, tomar medidas e facer cálculos sobre a tea • Iniciarse no trazado de patróns e o corte das prendas, adaptar os modelos segundo os talles • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras, mesas e espazo suficientes para o desenvolvemento da actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material preciso para facer exemplos prácticos na aula • Materiais básicos para a realización do curso: máquinas de coser, caixas de alfinetes e agullas, cinta métrica, papel cebola, dedal, lapis para costura, tesoiras, afialapis e outros |
| Material básico que levará o alumnado | Fíos, botóns e teas variadas |
| Número de prazas | 25 |

SÚMATE AO CAMBIO

Coidados, Dependencia I

| | |
|--|---|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir conceptos básicos sobre a atención sociosanitaria • Proporcionarlle información e ensinarlle técnicas básicas ao persoal que necesariamente vai intervir con persoas dependentes: hixiene e aseo, alimentación e medicación, mobilizacións... • Facilitar un coñecemento específico e información útil sobre a dependencia • Manexar técnicas que axuden as persoas que non se poidan valer por si mesmas • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras suficientes e algunha mesa |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material preciso para facer exemplos prácticos na aula |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

SÚMATE AO CAMBIO

Coidados, Dependencia II

| | |
|--|---|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir conceptos máis específicos sobre a atención sociosanitaria • Definir o perfil e as competencias dun coidador ou coidadora profesional para comprender as necesidades e características das persoas dependentes • Facilitar información e formación ás coidadoras e coidadores e mellorar o seu desenvolvemento profesional • Dotalos de habilidades na atención ás persoas dependentes: cambios posturais, mobilizacións, alimentación e hixiene etc. • Ofrecer información sobre produtos de apoio que propicien o autocoidado da persoa dependente e a súa vida autónoma • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras suficientes e algunha mesa |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material preciso para facer exemplos prácticos na aula |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

SÚMATE AO CAMBIO

Mantemento do Fogar e Xestión Doméstica

| | |
|--|--|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir coñecementos para levar a cabo unha correcta economía doméstica, a contabilidade do fogar e o control dos gastos e os ingresos • Adquirir coñecementos básicos de cociña e alimentación, limpeza e mantemento do fogar, costura e pasada do ferro... • Aprender a realizar operacións bancarias a través de internet: transferencias, domiciliacións e consultas de saldos, entre outros trámites da administración pública • Sensibilizar sobre a necesidade do reparto das tarefas domésticas e responsabilidades familiares • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras, mesas e espazo suficientes para o desenvolvemento da actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material preciso para facer exemplos prácticos na aula |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

SÚMATE AO CAMBIO

Corresponsabilidade Doméstica e Familiar

| | |
|--|--|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar sobre a necesidade do reparto das tarefas domésticas e responsabilidades familiares e valoralas como traballo • Dotar as persoas participantes das habilidades necesarias para desenvolver as distintas tarefas domésticas: coidado das fillas e fillos, atención a persoas dependentes, cociña... • Fomentar novas formas de organización que faciliten a conciliación da vida laboral e familiar a través do reparto equitativo de tarefas domésticas e responsabilidades familiares que permitan a todos os membros da familia alcanzar un desenvolvemento integral • Impulsar unha cooperación máis equilibrada no ámbito doméstico e familiar • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras, mesas e espazo suficientes para o desenvolvemento da actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material preciso para facer exemplos prácticos na aula |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

| SÚMATE AO CAMBIO | |
|--|--|
| Coida o teu Vehículo | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir destrezas na realización das tarefas de mantemento do automóbil • Adquirir coñecementos básicos sobre mecánica e electricidade do automóbil • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras suficientes e algunha mesa |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Equipamento específico: maletín básico de ferramentas para as demostracións prácticas |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

| SÚMATE AO CAMBIO | |
|--|---|
| Bricolaxe e Reparacións no Fogar | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir coñecementos básicos dos materiais necesarios para a realización de arranxos domésticos e das ferramentas básicas para tarefas de bricolaxe coma o trade e outras • Adquirir destrezas básicas nos arranxos de fontanería, albanelería, carpintería e electricidade • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras, mesas e espazo suficientes para o desenvolvemento da actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Equipamento específico: maletín básico de ferramentas para as demostracións prácticas |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

| SÚMATE AO CAMBIO | |
|--|--|
| Reciclaxe. Medio Ambiente | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar sobre a reciclaxe e reutilización dos materiais Coñecer a xestión e o tratamento dos residuos dos fogares, aplicar as técnicas de recuperación e o tratamento de materiais desbotados Comprender a problemática ambiental asociada á xeración de residuos Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras, mesas e espazo suficientes para o desenvolvemento da actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias Material preciso para facer exemplos prácticos na aula |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

| SÚMATE AO CAMBIO | |
|--|---|
| Módulo de Igualdade | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar e concienciar o alumnado en materia de igualdade de oportunidades para promover unha reflexión que redunde nun cambio de actitudes e valores en todos os ámbitos: formativo, laboral, social... Coñecer as actuacións levadas a cabo polos organismos internacionais e en España para a consecución da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes Realizar unha aproximación á situación das mulleres e dos homes en España, observando esta realidade desde a perspectiva de xénero e sinalando as desigualdades nos diferentes ámbitos Reflexionar sobre as desigualdades que se dan na comunicación (na linguaxe ou nas imaxes, entre outras) e profundar na importancia da utilización dunha linguaxe inclusiva que contribúa á eliminación de estereotipos de xénero Reflexionar sobre as causas e as formas de violencia de xénero. Observar a situación en España, a lexislación e os medios para a erradicación Fomentar novas formas de organización que faciliten a conciliación da vida laboral e familiar a través do reparto equitativo de tarefas domésticas e responsabilidades familiares que lles permitan alcanzar un desenvolvemento integral a todos os membros da familia |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras e mesas suficientes |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

| PONTE EN FORMA | |
|--|---|
| Pilates | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Realizar exercicio físico, baseado no método pilates, dirixido a mellorar o estado do corpo e a mente das persoas participantes • Aprender técnicas de respiración, exercitar e traballar a musculatura abdominal e o solo da pelve, control postural • Realizar táboas de exercicios e programas de adestramento, exercicios de estiramento • Fomentar condutas sociointegradoras • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Espazo amplo para realizar a actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Equipamento específico: esteiras para cada participante e reprodutor de CD |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material, unicamente se recomenda utilizar calzado e roupa cómoda |
| Número de prazas | 25 |

| PONTE EN FORMA | |
|--|---|
| Taichí | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Realizar exercicio físico que mellore o estado do corpo e da mente: o equilibrio, o estado físico xeral, a memoria... • Aprender técnicas de relaxación e control da respiración que faciliten a concentración e reduzan niveis de estrés • Fomentar condutas sociointegradoras • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Espazo amplo para realizar a actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Equipamento específico: esteiras para cada participante e reprodutor de CD |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material, unicamente se recomenda utilizar calzado e roupa cómoda |
| Número de prazas | 25 |

| PONTE EN FORMA | |
|--|--|
| Ioga | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Mellorar a forma física a través de sinxelos exercicios de estiramento, meditación e respiración • Realizar unha correcta coordinación motriz e adquirir destrezas en movementos básicos de ioga • Coñecer e aplicar os pasos básicos para a creación de coreografías • Fomentar condutas sociointegradoras • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Espazo amplo para realizar a actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Equipamento específico: esteiras para cada participante e reprodutor de CD |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material, unicamente se recomenda utilizar calzado e roupa cómoda |
| Número de prazas | 25 |

| PONTE EN FORMA | |
|--|--|
| Ximnasia de Mantemento | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Mellorar a condición física, alcanzando un maior control e coñecemento do corpo • Desenvolver habilidades e destrezas motrices na coordinación dinámica de movementos e o equilibrio • Adquirir as destrezas necesarias para a relaxación física e psíquica • Fomentar condutas sociointegradoras • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Espazo amplo para realizar a actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Equipamento específico: esteiras para cada participante e reprodutor de CD |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material, unicamente se recomenda utilizar calzado e roupa cómoda |
| Número de prazas | 25 |

PONTE EN FORMA

Zumba

| | |
|--|---|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> Mellorar a condición física xeral, a coordinación motriz e a flexibilidade co fin de proporcionarlle benestar ao corpo e reducir o estrés Coñecer os elementos dos que se compón a música e a súa importancia e aprender os pasos básicos desta danza Fomentar condutas sociointegradoras Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Espazo amplo para realizar a actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias Equipamento específico: reprodutor de CD |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material, unicamente se recomenda utilizar calzado e roupa cómoda |
| Número de prazas | 25 |

PONTE EN FORMA

Sendeirismo

| | |
|--|--|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> Fomentar o contacto e a relación co medio Realizar actividades no medio natural de forma creativa e responsable Coñecer o valor do medio natural e a importancia de contribuír á súa protección e mellora Incentivar a colaboración e o compañeirismo a través de experiencias e retos reais Coñecer in situ o propio patrimonio natural, social e cultural, integrando coñecementos doutras áreas a través da actividade física Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Espazo amplo para realizar a actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias Material preciso para o desenvolvemento da acción formativa |
| Material básico que levará o alumnado | Neste obradoiro non é necesario achegar material, unicamente se recomenda utilizar calzado e roupa cómoda |
| Número de prazas | 25 |

| COIDADOS PERSOAIS | |
|--|--|
| Menopausa de Forma Saudable | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar nocións e coñecementos acerca deste período: que lle pasa ao noso corpo • Dotar de estratexias eficaces en materia de nutrición e coidado para poder afrontar as situacións difíciles propias do climaterio, mellorando así a súa calidade de vida • Romper mitos e crenzas sobre a menopausa • Fomentar condutas sociointegradoras e espazos de intercambio de experiencias • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras, mesas e espazo suficientes para desenvolver a actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material preciso para o desenvolvemento da acción formativa |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

| COIDADOS PERSOAIS | |
|--|---|
| Coidar Coidándonos | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Previr lesións de tipo xeral incidindo en posturas corporais saudables • Tratar aspectos psicoemocionais e técnicas básicas para adestrarse no desenvolvemento da memoria, reflexión sobre a relación existente entre unha dieta equilibrada e unha boa memoria • Adquirir coñecementos e habilidades para mellorar o autocoidado e estilos de vida saudables • Fomentar condutas sociointegradoras e espazos de intercambio de experiencias • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras, mesas e espazo suficientes para desenvolver a actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material preciso para desenvolver a acción formativa |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

| COIDADOS PERSOAIS | |
|---|---|
| Relaxación e Manexo do Estrés: Momentos en Calma | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir habilidades e destrezas para manexar o estrés e a ansiedade: a respiración consciente, técnicas de relaxación, visualización... • Identificar o estrés e as súas manifestacións nas diferentes situacións persoais, laborais etc. • Identificar os deportes máis saudables • Fomentar condutas sociointegradoras e espazos de intercambio de experiencias • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras, mesas e espazo suficiente para o desenvolvemento da actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material preciso para desenvolver a acción formativa |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material, unicamente se recomenda utilizar calzado e roupa cómoda |
| Número de prazas | 25 |

| COIDADOS PERSOAIS | |
|--|--|
| Intelixencia Emocional | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Favorecer o intercambio de experiencias entre as persoas participantes creando espazos de encontro • Aprender a importancia das emocións positivas e da xestión das emocións • Fomentar unha actitude positiva ante a vida e potenciar a autoestima • Mellorar as relacións coas demais persoas e aprender a valorarse máis • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras, mesas e espazo suficientes para o desenvolvemento da actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material preciso para desenvolver a acción formativa |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material, unicamente se recomenda utilizar calzado e roupa cómoda |
| Número de prazas | 25 |

COIDADOS PERSOAIS

Risoterapia

| | |
|--|---|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Mellorar o estado anímico e o estado físico a través da risa: aprender a rirse dunha e dun mesmo e coas demais persoas • Desenvolver a liberdade de expresión das nosas emocións e sentimentos • Fomentar o entusiasmo e a actitude positiva, mellorar a autoestima e a vitalidade • Impulsar o bo humor e crear novas relacións con persoas afíns • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras, mesas e espazo suficientes para o desenvolvemento da actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material preciso para desenvolver a acción formativa |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material, unicamente se recomenda utilizar calzado e roupa cómoda |
| Número de prazas | 25 |

COIDADOS PERSOAIS

Musicoterapia

| | |
|--|---|
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Coñecer as posibilidades que ofrece a música como ferramenta de intervención lúdica, educativa e terapéutica • Traballar a memoria e as emocións • Mellorar o estado físico e anímico do corpo e a mente e previr o malestar físico • Fomentar condutas sociointegradoras e espazos de intercambio de experiencias • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras, mesas e espazo suficientes para o desenvolvemento da actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material preciso para desenvolver a acción formativa: reprodutor de CD |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |

| COIDADOS PERSOAIS | |
|--|---|
| Obradoiro de <i>Mindfulness</i> | |
| Obxectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Coñecer técnicas de respiración, relaxación e meditación para un maior benestar e unha mellor calidade de vida • Aprender a conectar e gozar dos momentos presentes • Xestionar as emocións • Fomentar condutas sociointegradoras e espazos de intercambio de experiencias • Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes |
| Acondicionamento básico da aula | Cadeiras, mesas e espazo suficientes para o desenvolvemento da actividade |
| Materiais achegados pola empresa | <ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios • Material didáctico: manual específico, guía didáctica da acción formativa e as fotocopias necesarias • Material preciso para desenvolver a acción formativa |
| Material básico que levará o alumnado | Non é necesario achegar material |
| Número de prazas | 25 |