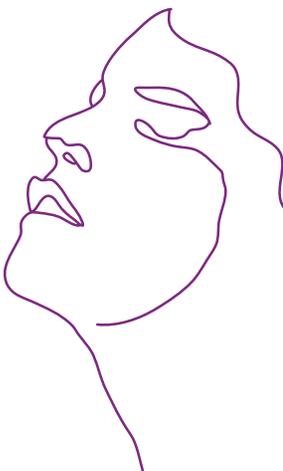




Elige uno de
estos talleres
(2 sesiones de
90 minutos)

► CONTACTA CON
TU CEAS



ORGANIZA:
**Diputación de
Salamanca**
Área de Bienestar Social

TALLERES DE
SENSIBILIZACIÓN
EN
IGUALDAD



ABRIENDO
PUERTAS
2025

TALLER 1

¡JUGAR PARA TRANSFORMAR!



¿Te gustan los juegos y las actividades interactivas? En este taller trabajaremos y debatiremos sobre los conceptos relacionados con la **igualdad, diversidad y estereotipos** a través de animadas dinámicas y juegos grupales que invitarán a la reflexión y descubrir nuevas perspectivas. ¡Todo en un ambiente de diversión y confianza!

TALLER 2

CULTIVA TU BIENESTAR



En este taller exploraremos el autocuidado, el autoconcepto, la autoestima y la salud mental. A través de dinámicas prácticas, aprenderemos herramientas para mejorar la relación con nosotras mismas, fomentar el **autoconocimiento** y desarrollar hábitos para el **bienestar emocional**. Abordaremos temas como la gestión de pensamientos y emociones, la importancia de los límites y la construcción de una autoestima sana. ¡Todo para promover una vida más equilibrada y consciente!

TALLER 3

ONDAS DEL RECUERDO



El papel de las mujeres en la cultura y la historia es esencial. En este taller, vamos a analizar y resaltar la relevancia de las mujeres en nuestros pueblos, centrándonos en uno de estos dos aspectos de nuestro folclore: **la música o las profesiones**. El propósito es recuperar la cultura local de nuestros municipios a través de la creación de un archivo sonoro (podcast) que valore y visibilice el rol de las mujeres en nuestras comunidades.

TALLER 4

RELACIONES EN POSITIVO



Relacionarnos con las personas que nos rodean es una parte fundamental de nuestra vida diaria. Pero en ocasiones nos encontramos con barreras y situaciones que dificultan la buena comunicación. En estas sesiones trabajaremos las siguientes habilidades:

- Resolución de conflictos
- Asertividad
- Comunicación efectiva y redes de apoyo

TALLER 5

ACTUALIZATE EN TICS



Adquirir seguridad y confianza a la hora de utilizar nuestros móviles y demás dispositivos digitales es esencial para reducir la brecha digital y adaptarnos a los nuevos tiempos tecnológicos. Es este taller trataremos de manera práctica:

- Ciberseguridad
- Prevención de Fraudes
- Privacidad en nuestras aplicaciones.



¿Quién puede participar en el programa?

Estos talleres están abiertos a todas las personas interesadas.