

+ xuntas



CATÁLOGO DE ACCIONES FORMATIVAS



Deputación
Pontevedra

BLOQUE DE CONTENIDO

+ TECNOLOGÍA

1. Alfabetización Digital I: del Papel al Ordenador
2. Alfabetización Digital II: Internet, Correo Electrónico, Tramitación Electrónica, Manejo de la Tableta, Teléfono Inteligente...
3. Socializándose con las Redes: Facebook, Instagram, Blogs...
4. Administración Electrónica: Certificado Electrónico, DNI Electrónico, Cl@ve
5. Administradoras de Redes Sociales (*Community Manager*)

+ CREATIVIDAD

6. Pintura
7. Teatro. Mujeres a Escena
8. Encuentro con Lectoras: Club de Lectura Violeta
9. Iniciación al *Patchwork*
10. Iniciación al *Scrapbooking*
11. Artesanía en Cuero

+ NATURA

12. Taller de Plantas Medicinales
13. Conservación de Alimentos. Conservas y Encurtidos
14. Jardinería
15. Huerta Ecológica
16. Arte Floral

+ SALUD

17. Yoga
18. Pilates
19. Taichí
20. Gimnasia Hipopresiva
21. Menopausia de Forma Saludable
22. Los Cinco Sentidos Puestos en Mí. Taller de Autocuidado
23. Taller de Autoestima y Comunicación Asertiva
24. Musicoterapia
25. Risoterapia
26. Taller de *Mindfulness*

+ TECNOLOGÍA

Alfabetización Digital I: del Papel al Ordenador

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir conocimientos básicos, habilidades y destrezas en el manejo del ordenador: escritorio, pantalla, herramientas del sistema, Word, impresión• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas y mesas suficientes, enchufes de sobra y un sistema eléctrico que soporte la conexión de todos los ordenadores
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Equipamiento específico: ordenadores de mesa y portátiles necesarios para todo el alumnado
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material
Número de plazas	20

+ TECNOLOGÍA

Alfabetización Digital II: Internet, Correo Electrónico, Tramitación Electrónica, Manejo de la Tableta, Teléfono Inteligente...

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Obtener conocimientos básicos, habilidades y destrezas en el manejo de las nuevas tecnologías• Aprender a manejar el correo electrónico, la tableta, el teléfono inteligente, etc.• Realizar trámites electrónicos con las distintas administraciones públicas• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Conexión a internet, sillas y mesas suficientes, enchufes de sobra y un sistema eléctrico que soporte la conexión de todos los ordenadores
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Equipamiento específico: ordenadores de mesa o portátiles necesarios para todo el alumnado
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material
Número de plazas	20



+ TECNOLOGÍA

Socializándose con las Redes: Facebook, Instagram, Blogs...

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir conocimientos, habilidades y destrezas en el manejo de las principales redes sociales: entender por qué es conveniente que las personas usuarias estén en ellas• Aprender a manejar las redes sociales: Facebook, Instagram, blogs...• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Conexión a internet, sillas y mesas suficientes, enchufes de sobra y un sistema eléctrico que soporte la conexión de todos los ordenadores
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Equipamiento específico: ordenadores de mesa o portátiles necesarios para todo el alumnado
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material
Número de plazas	20

+ TECNOLOGÍA

Administración Electrónica: Certificado Electrónico, DNI Electrónico, Cl@ve

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir conocimientos, habilidades y destrezas para utilizar el certificado electrónico o DNI electrónico, entre otros• Aprender a manejar estos sistemas y a presentar documentación de forma telemática• Realizar trámites en línea con las distintas administraciones públicas• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Conexión a internet, sillas y mesas suficientes, enchufes de sobra y un sistema eléctrico que soporte la conexión de todos los ordenadores
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Equipamiento específico: ordenadores de mesa o portátiles necesarios para todo el alumnado
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material
Número de plazas	20

+ TECNOLOGÍA

Administradoras de Redes Sociales (*Community Manager*)

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir conocimientos básicos de mercadotecnia y comunicación en línea• Aprender habilidades y tareas de administración de redes sociales• Diseñar estrategias para promover el servicio o el producto mediante las redes sociales• Crear y gestionar una página de empresa en Facebook, además de perfiles profesionales en Instagram y Youtube• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Conexión a internet, sillas y mesas suficientes, enchufes de sobra y un sistema eléctrico que soporte la conexión de todos los equipos
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Equipamiento específico: ordenadores de mesa y portátiles necesarios para todo el alumnado
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material
Número de plazas	25

+ CREATIVIDAD

Pintura

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Reconocer y diferenciar los materiales y las herramientas que se van a emplear• Conocer y aplicar las diferentes técnicas de pintura• Aprender las nociones básicas sobre el uso del color, mezclas...• Adquirir destreza con diferentes técnicas y acabados• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas y mesas suficientes para desarrollar la actividad
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Material completo para llevar a cabo ejemplos prácticos en el aula y materiales básicos para realizar el curso: óleos, pinturas, aguarrás y otros
Material básico que llevará el alumnado	Lienzos, espátula, pinceles y trapos
Número de plazas	25

+ CREATIVIDAD

Teatro. Mujeres a Escena

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir autoconfianza, dotes de improvisación, versatilidad a la hora de interpretar personajes...• Trabajar la sensibilidad y la comunicación• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas y mesas suficientes, y espacio amplio para desarrollar la actividad
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Distintos materiales necesarios para realizar la acción formativa
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material
Número de plazas	25

+ CREATIVIDAD

Encuentro con Lectoras: Club de Lectura Violeta

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Reconocer la importancia de la lectura como fuente de entretenimiento e información• Adquirir conocimientos y habilidades para fomentar la lectura o aprender a recitar, entre otros• Mantener la mente activa, ejercitar y estimular las capacidades cognitivas• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas y mesas suficientes para desarrollar la actividad.
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Distintos materiales que se necesiten para realizar la acción formativa
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material
Número de plazas	25



+ CREATIVIDAD

Iniciación al *Patchwork*

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Aprender técnicas de <i>patchwork</i> que permitan crear diferentes objetos• Conocer los materiales que se van a emplear, cómo unir las piezas, cortar las telas...• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas y mesas suficientes, y espacio amplio para desarrollar la actividad
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Material completo para llevar a cabo ejemplos prácticos en el aula y materiales básicos para realizar el curso: máquinas de coser, tabla, plancha, tijeras, cuchillos, mazas y remachadoras, entre otros
Material básico que llevará el alumnado	Cesto de la costura básico, regla, lápiz, telas, guatas y cualquier otro material necesario para hacer su propio trabajo
Número de plazas	25

+ CREATIVIDAD

Iniciación al *Scrapbooking*

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Realizar objetos decorativos y pequeños álbumes artesanales que nos permitan preservar nuestros recuerdos de una manera creativa• Aprender diferentes técnicas y herramientas para elaborar estos trabajos manuales• Conocer y emplear adecuadamente los diferentes tipos de materiales• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas y mesas suficientes, y espacio amplio para desarrollar la actividad
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Material completo para llevar a cabo ejemplos prácticos en el aula y materiales básicos para realizar el curso: bases de corte, cizallas, plegadora, máquina de tallar, cartones, cartulinas y colas, entre otros
Material básico que llevará el alumnado	Tijeras, regla, cúter, retales de tela, papeles, lápices, goma y cualquier otro material decorativo necesario para hacer su propio trabajo
Número de plazas	25

+ CREATIVIDAD

Artesanía en Cuero

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a crear objetos de cuero y diferentes piezas, desde las más sencillas hasta otras de mayor dificultad• Conocer las técnicas de diseño de patrones y diseño, preparación de la piel, corte, armado, cosido, grabado, repujado y acabado de las piezas• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas y mesas suficientes, y espacio amplio para desarrollar la actividad
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Material completo para llevar a cabo ejemplos prácticos en el aula y materiales básicos para realizar el curso: sacabocados, leznas, cola y otras herramientas técnicas necesarias para realizar las piezas
Material básico que llevará el alumnado	Cuero, hilos encerados, aguja, tijeras, cúter, reglas y cualquier otro material necesario para que el alumnado haga sus propias piezas
Número de plazas	25

+ NATURA

Taller de Plantas Medicinales

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir conocimientos y destrezas para la identificación y recogida de los diferentes tipos de plantas medicinales• Estudiar las diferentes plantas medicinales y saber aplicar las diferentes técnicas: secado, conservación y modos de empleo de las plantas medicinales• Conocer los diferentes usos de las plantas medicinales: cosmética, uso medicinal...• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas y mesas suficientes, y espacio adecuado para desarrollar las sesiones prácticas
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Todo el material que necesite el personal docente para desarrollar la acción formativa
Material básico que llevará el alumnado	En este taller el personal docente proporcionará las plantas necesarias para la demostración. En caso de querer hacer elaboraciones propias para su consumo, las personas participantes deberán llevar sus propios materiales
Número de plazas	25

+ NATURA

Conservación de Alimentos. Conservas y Encurtidos

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Conocer la dinámica de elaboración de conservas y mermeladas caseras y, además, cómo mantenerlas en condiciones óptimas• Aprender a sacar rendimiento a los productos de nuestra huerta y a conservarlos y utilizarlos de manera eficaz• Conocer las normas básicas de higiene y seguridad alimentaria para elaborar conservas caseras• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas y mesas suficientes, y espacio adecuado para desarrollar las sesiones prácticas
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Todo el material que precise el personal docente para desarrollar la acción formativa• Equipamiento específico: cocina eléctrica (en caso de no disponer en el aula) y útiles de cocina
Material básico que llevará el alumnado	En este taller el personal docente proporcionará los alimentos necesarios para la demostración. En caso de querer hacer elaboraciones propias para su consumo, las personas participantes deberán traer más cantidad de alimentos y botes de cristal
Número de plazas	25

+ NATURA

Jardinería

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Aprender diferentes metodologías para realizar el diseño de un jardín y su mantenimiento• Conocer distintos tipos de suelo y reconocer sistemas de riego y de fertilización en jardines y céspedes según las necesidades de las plantas• Realizar operaciones de mantenimiento: riego, poda, sementera, recortes y reposición de nuevos elementos• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas y mesas suficientes, y espacio adecuado para desarrollar las sesiones prácticas
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Todo el material que necesite el personal docente para desarrollar la acción formativa
Material básico que llevará el alumnado	Las personas participantes deberán acudir con ropa idónea, guantes y tijeras de podar
Número de plazas	25

+ NATURA

Huerta Ecológica

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Dar a conocer métodos sencillos para manejar una huerta ecológica y adquirir habilidades y destrezas para su desarrollo: dónde situar la huerta, cómo preparar el suelo, qué sembrar...• Aprender a aplicar preparados naturales para poder regular y controlar las plagas y enfermedades con efectos muy negativos• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas y mesas suficientes, y espacio adecuado para desarrollar las sesiones prácticas
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Materiales básicos para realizar el curso: semilleros, semillas, guantes y utensilios de labranza
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material, pero las personas participantes deberán acudir con ropa idónea
Número de plazas	25

+ NATURA

Arte Floral

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Reconocer los diferentes tipos de flores y adquirir destreza en el manejo y colocación• Conocer las herramientas básicas para el desarrollo de la actividad• Conocer las diferentes maneras de conservación de plantas y técnicas ornamentales y descubrir la manera más acomodada de combinar las flores y las plantas• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas y mesas suficientes, y espacio adecuado para el desarrollo de las sesiones prácticas
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Material completo para hacer ejemplos prácticos en el aula y materiales básicos para realizar el curso: tijeras, cuchillos y otros materiales necesarios para realizar la acción práctica
Material básico que llevará el alumnado	Bases de cerámica o de vidrio, flores diversas y ramaje verde
Número de plazas	25

+ SALUD

Yoga

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Mejorar la forma física a través de sencillos ejercicios de estiramiento, meditación y respiración• Realizar una correcta coordinación motriz y adquirir destrezas en movimientos básicos de yoga• Conocer y seguir los pasos básicos para crear coreografías• Fomentar conductas sociointegradoras• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Espacio amplio para realizar la actividad
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Equipamiento específico: estereras para cada participante y reproductor de CD
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material, únicamente se recomienda utilizar ropa y calzado cómodos
Número de plazas	25

+ SALUD

Pilates

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Realizar ejercicio físico, basado en el método Pilates, dirigido a mejorar el estado del cuerpo y la mente• Aprender técnicas de respiración, ejercitar y trabajar la musculatura abdominal, el suelo de la pelvis y el control postural• Realizar tablas de ejercicios y programas de entrenamiento o ejercicios de estiramiento, entre otros• Fomentar conductas sociointegradoras• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Espacio amplio para realizar la actividad
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Equipamiento específico: estereras para cada participante y reproductor de CD
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material, únicamente se recomienda utilizar ropa y calzado cómodos
Número de plazas	25

+ SALUD

Taichí

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Realizar ejercicio físico que mejore el estado del cuerpo y la mente: el equilibrio, el estado físico general, la memoria...• Aprender técnicas de relajación y control de la respiración que faciliten la concentración y reduzcan los niveles de estrés• Fomentar conductas sociointegradoras• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Espacio amplio para realizar la actividad
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Equipamiento específico: estereras para cada participante y reproductor de CD
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material, únicamente se recomienda utilizar ropa y calzado cómodos
Número de plazas	25

+ SALUD

Gimnasia Hipopresiva

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Realizar ejercicio físico que ayude a tonificar la zona abdominal y el suelo de la pelvis• Mejorar la postura corporal, aumentar el tono del suelo de la pelvis, mejorar la vascularización y la resistencia y ayudar a prevenir la incontinencia urinaria• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas suficientes y alguna mesa para desarrollar la actividad
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Material preciso para hacer ejemplos prácticos en el aula
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material
Número de plazas	25



+ SALUD

Menopausia de Forma Saludable

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar nociones y conocimientos acerca de este período: ¿qué le pasa a nuestro cuerpo?• Dotar de estrategias eficaces en materia de nutrición y cuidado para poder afrontar las situaciones difíciles propias del climaterio y mejorar la calidad de vida• Romper mitos y creencias sobre la menopausia• Fomentar conductas sociointegradoras y espacios de intercambio de experiencias• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas, mesas y espacio suficientes para desarrollar la actividad
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Material necesario para desarrollar la acción formativa
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material
Número de plazas	25

+ SALUD

Los Cinco Sentidos Puestos en Mí. Taller de Autocuidado

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a conectar con tu cuerpo, tu mente y tus emociones para encontrar el equilibrio en tu día a día• Aprender a escuchar tu cuerpo, descifrar sus mensajes y descubrir cuáles son sus necesidades para empezar a atenderlas• Adquirir conocimientos y habilidades para mejorar el autocuidado y los estilos de vida saludables• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas, mesas y espacio suficientes para desarrollar la actividad
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Material necesario para desarrollar la acción formativa
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material, únicamente se recomienda utilizar ropa y calzado cómodos
Número de plazas	25

+ SALUD

Taller de Autoestima y Comunicación Asertiva

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Identificar las ideas y pensamientos que generan malestar y cambiar la forma de interpretar las circunstancias• Aprender y entrenar nuevas estrategias de comunicación más eficaces para desarrollar relaciones sanas• Tener conciencia de una misma, ser capaz de establecer una identidad, darle un valor, definir y decidir si gusta o no• Aprender a analizar las afirmaciones negativas sobre una misma y transformarlas en nuevas afirmaciones positivas, objetivas y realistas• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres• Cambiar los pensamientos basados en creencias y valores sexistas
Acondicionamiento básico del aula	Sillas, mesas y espacio suficientes para desarrollar la actividad
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Material necesario para desarrollar la acción formativa
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material, únicamente se recomienda utilizar ropa y calzado cómodos
Número de plazas	25

+ SALUD

Musicoterapia

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Conocer las posibilidades que ofrece la música como herramienta de intervención lúdica, educativa y terapéutica• Trabajar la memoria y las emociones• Mejorar el estado físico y anímico y prevenir el malestar físico• Fomentar conductas sociointegradoras y espacios de intercambio de experiencias• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas, mesas y espacio suficientes para desarrollar la actividad
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Material necesario para desarrollar la acción formativa: reproductor de CD
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material
Número de plazas	25

+ SALUD

Risoterapia

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Mejorar el estado anímico y físico a través de la risa: aprender a reírse de una misma y con las demás personas• Desarrollar la libertad de expresión de nuestras emociones y sentimientos• Fomentar el entusiasmo y la actitud positiva, mejorar la autoestima y la vitalidad• Impulsar el buen humor y crear nuevas relaciones con personas afines• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas, mesas y espacio suficientes para desarrollar la actividad
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Material necesario para desarrollar la acción formativa
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material, únicamente se recomienda utilizar ropa y calzado cómodos
Número de plazas	25

+ SALUD

Taller de Mindfulness

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Conocer técnicas de respiración, relajación y meditación para conseguir un mayor bienestar y una mejor calidad de vida• Aprender a conectar y a disfrutar del presente• Gestionar las emociones• Fomentar conductas sociointegradoras y espacios de intercambio de experiencias• Sensibilizar acerca de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Acondicionamiento básico del aula	Sillas, mesas y espacio suficientes para desarrollar la actividad
Materiales proporcionados por la empresa	<ul style="list-style-type: none">• Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios• Material didáctico: manual específico, guía didáctica de la acción formativa y las fotocopias necesarias• Material necesario para desarrollar la acción formativa
Material básico que llevará el alumnado	No es necesario aportar material
Número de plaza	25



Deputación
Pontevedra