



PROGRAMACIÓN MAYO 2013

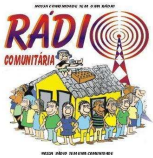


CLAVES PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO I: "HACER BALANCE"

Martes 7, 14, 21 y 28 de mayo

Horario: 17.30 a 19.30

Fecha límite de inscripción: viernes 3 de mayo



HABILIDADES SOCIALES nivel III: lo contamos en la radio

Miércoles 8, 22 y 29 de mayo

Horario: 17.30 a 19.30

Fecha límite de inscripción: lunes 6 de mayo

Población destinataria: mujeres que hayan finalizado Habilidades Sociales nivel I y II en Clara Campoamor.



AUTOESTIMA (NIVEL II): LAS HERRAMIENTAS

Jueves 9, 16, 23 y 30 de mayo

Horario: 17.30 a 19.30

Fecha límite de inscripción: martes 7 de mayo

Población destinataria: mujeres que hayan finalizado Autoestima nivel I en Clara Campoamor.



TALLER DE SEXUALIDAD

Lunes 13, 20 y 27 de mayo

Horario: 17.30 a 19.30

Fecha límite de inscripción: jueves 9 de mayo

Gestiona:



HISTORIA DE UN DIVORCIO

Martes 14, 21 y 28 de mayo

Horario: 10.00 a 12.00

Fecha límite de inscripción: viernes 10 de mayo



CÍRCULO DE LA SALUD. Relajación para mente y cuerpo

Viernes 17, 24 y 31 de mayo

Horario: 17.30 a 19.30

Fecha límite de inscripción: martes 14 de mayo



AUTOESTIMA nivel III: el síndrome de Wendy

Miércoles 29 de mayo

Horario: 10.30 a 12.30

Fecha límite de inscripción: lunes 27 de mayo

Población destinataria: mujeres que hayan finalizado Autoestima nivel I y II en Clara Campoamor.

HORARIO DE ATENCIÓN DE LUNES A VIERNES

Mañanas: **10.00 a 14.00**

Tardes: **16.30 a 20.30**

Cualquier persona que quiera participar en las actividades deberá inscribirse llamando al 91.710.97.13 o personándose en el Espacio de Igualdad Clara Campoamor (C/ María Martínez Oviol, nº 12, en la 2ª planta del Centro Cultural Santa Petronila).

Toda la programación es susceptible de cambios.

La programación mensual de Clara Campoamor puede verse en Internet:

www.madrid.es/igualdad

www.centrosocioculturalsantapetronila.blogspot.com



Participación, liderazgo y desarrollo profesional

CLAVES PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO I: "HACER BALANCE"



Dirección:
Espacio Clara Campoamor
C/ María Martínez Oviol, 12,
2ª planta.
28021 Madrid

T: +34 91 710 97 13
E-mail: caimujercc@madrid.es

Horario de Atención:
10.00 – 14.00
16.30 – 20.30

- Cómo inicio mi búsqueda de empleo: qué quiero (objetivos laborales y personales) y qué me lo impide (obstáculos internos y externos).
- Cómo positivizar mis experiencias y cómo descubrir mis competencias
- Cómo está el mercado laboral
- Qué quiero transmitir con mi currículum y mi carta de presentación
- Cómo elaborar un currículum y una carta. Trucos y consejos.

Destinatarias: Mujeres

Día: MARTES 7, 14, 21 y 28 de MAYO 2013

Hora: 17:30 - 19:30

NOTA: Se ruega puntualidad. Para evitar interrupciones, **NO se podrá acceder al taller pasados los 15 primeros minutos.**

Inscripciones: Por razones de aforo y organización se requiere inscripción. Fecha límite: viernes 3 de mayo

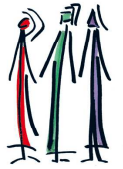
La programación mensual de Clara Campoamor puede verse en Internet:

www.madrid.es/agenda

www.centrosocioculturalsantapetronila.blogspot.com

Gestiona

imc
instituto mujeres y cooperación



TALLER DE HABILIDADES SOCIALES (NIVEL III) LO CONTAMOS EN LA RADIO



Dirección:
Espacio Clara Campoamor
C/ María Martínez Oviol, 12,
2ª planta.
28021 Madrid

T: +34 91 710 97 13
E-mail: caimujercc@madrid.es

Horario de Atención:
10.00 – 14.00
16.30 – 20.30

- Las herramientas de comunicación para relacionarse de una manera igualitaria.
- Comunicación y género. ¿Nos afecta ser hombre y mujer en nuestra comunicación?
- Elaboración de un programa de radio y difusión en la radio comunitaria del distrito (OMC RADIO).

Destinatarias: Mujeres

(Que hayan finalizado habilidades sociales nivel I y II)

Día: MIERCOLES 8, 22 y 29 de Mayo de 2013

Hora: 17:30 - 19:30

NOTA: Se ruega puntualidad. Para evitar interrupciones, **NO se podrá acceder al taller pasados los 15 primeros minutos.**

Inscripciones: Por razones de aforo y organización se requiere inscripción. Fecha límite: lunes 6 de mayo

La programación mensual de Clara Campoamor puede verse en Internet:

www.madrid.es/agenda

www.centrosocioculturalsantapetronila.blogspot.com

Gestiona

imc
instituto mujeres y cooperación



Dirección:
Espacio Clara Campoamor
C/ María Martínez Oviol, 12,
2ª planta.
28021 Madrid

T: +34 91 710 97 13
E-mail: caimujercc@madrid.es

Horario de Atención:
10.00 – 14.00
16.30 – 20.30

*La programación mensual
de Clara Campoamor puede
verse en Internet:*

www.madrid.es/agenda

[www.centrosocioculturalsanta
petronila.blogspot.com](http://www.centrosocioculturalsanta
petronila.blogspot.com)

Gestiona

imc
instituto mujeres y cooperación

TALLER AUTOESTIMA Y GÉNERO (NIVEL II):



LAS HERRAMIENTAS

Contenido:

- ⇒ Pensamientos negativos e irracionales. Aprender a controlarlos.
- ⇒ La comunicación desde la autoestima positiva: asertividad.

Destinatarias: Mujeres

(Que hayan finalizado Autoestima nivel I en Clara Campoamor)

**Día: JUEVES 9, 16, 23 y 30
de Mayo 2013**

Hora: 17:30 - 19:30

NOTA: Se ruega puntualidad. Para evitar interrupciones, **NO se podrá acceder al taller pasados los 15 primeros minutos.**

Inscripciones: Por razones de aforo y organización se requiere inscripción. Fecha límite: martes 7 de mayo.



SEXUALIDAD PARA TODAS

¿QUÉ ES, POR QUÉ NOS AFECTA Y CÓMO CUIDARLA?



Dirección:
Espacio Clara Campoamor
C/ María Martínez Oviol, 12,
2ª planta.
28021 Madrid

T: +34 91 710 97 13
E-mail: caimujercc@madrid.es

Horario de Atención:
10.00 – 14.00
16.30 – 20.30

Contenido:

- ⊗ Sexualidad, erotismo y género
- ⊗ Salud sexual
- ⊗ Respuesta sexual humana
- ⊗ El cuerpo como empoderamiento positivo

Destinatarias: Mujeres

Día: LUNES 13, 20 y 27 de Mayo 2013

Hora: 17:30 - 19:30

NOTA: Se ruega puntualidad. Para evitar interrupciones, **NO se podrá acceder al taller pasados los 15 primeros minutos.**

Inscripciones: Por razones de aforo y organización se requiere inscripción. Fecha límite: jueves 9 de mayo.

La programación mensual de Clara Campoamor puede verse en Internet:

www.madrid.es/agenda

www.centrosocioculturalsantapetronila.blogspot.com

Gestiona

imc
instituto mujeres y cooperación



HISTORIA DE UN DIVORCIO

Dirección:
Espacio Clara Campoamor
C/ María Martínez Oviol, 12,
2ª planta.
28021 Madrid

T: +34 91 710 97 13
E-mail: caimujercc@madrid.es

Horario de Atención:
10.00 – 14.00
16.30 – 20.30



- Tipos de matrimonio.
- Las parejas de hecho. Registro y documentación.
- Derechos y deberes de los cónyuges.
- Disolución del matrimonio por divorcio: mutuo acuerdo, contencioso.
- La custodia compartida
- El proceso de divorcio en relación con la violencia de género.
- Ejemplos en el cine

Destinatarias: Mujeres

Día: **MARTES 14, 21 y 28 de MAYO 2013**

Hora: **10:00 - 12:00**

NOTA: Se ruega puntualidad. Para evitar interrupciones, **NO se podrá acceder al taller pasados los 15 primeros minutos.**

Inscripciones: Por razones de aforo y organización se requiere inscripción. Fecha límite: viernes 10 de mayo

La programación mensual de Clara Campoamor puede verse en Internet:

www.madrid.es/agenda

www.centrosocioculturalsantapetronila.blogspot.com

Gestiona

imc
instituto mujeres y cooperación



Círculo de la Salud

RELAJACION PARA MENTE Y CUERPO



Dirección:

Espacio Clara Campoamor
C/ María Martínez Oviol, 12,
2ª planta.
28021 Madrid

T: +34 91 710 97 13

E-mail: caimujercc@madrid.es

Horario de Atención:

10.00 – 14.00

16.30 – 20.30

- ⇒ Ejercicios de respiración.
- ⇒ Principales técnicas de relajación: relajación progresiva y entrenamiento autógeno de Schultz.
- ⇒ Conciencia corporal, desde diversas técnicas corporales (relajaciones, estiramientos basados en yoga y masaje).

Destinatarias: Mujeres

Día: VIERNES 17, 24 y 31 de Mayo 2013

Hora: 17:30 - 19:30

NOTA: Se ruega puntualidad. Para evitar interrupciones, **NO se podrá acceder al taller pasados los 15 primeros minutos.**

Inscripciones: Por razones de aforo y organización se requiere inscripción. Fecha límite: martes 14 de mayo

La programación mensual de Clara Campoamor puede verse en Internet:

www.madrid.es/agenda

www.centrosocioculturalsantapetronila.blogspot.com

Gestiona

imc
instituto mujeres y cooperación



Dirección:
Espacio Clara Campoamor
C/ María Martínez Oviol,
12, 2ª planta.
28021 Madrid

T: +34 91 710 97 13
E-mail: caimujercc@madrid.es

Horario de Atención:
10.00 – 14.00
16.30 – 20.30

*La programación mensual
de Clara Campoamor puede
verse en Internet:*

www.madrid.es/agenda

[www.centrosocioculturalsanta
petronila.blogspot.com](http://www.centrosocioculturalsanta
petronila.blogspot.com)

Gestiona

imc
instituto mujeres y cooperación

TALLER AUTOESTIMA Y GÉNERO (NIVEL III):

SÍNDROME DE WENDY



Contenido:

- Complacer a los demás.
- La necesidad de aprobación.
- Alternativas para afrontarlo.

Destinatarias: Mujeres

(Que hayan finalizado Autoestima nivel I y II en Clara Campoamor)

**Día: MIERCOLES 29 DE MAYO
2013**

Hora: 10:30 - 12:30

NOTA: Se ruega puntualidad. Para evitar interrupciones, **NO se podrá acceder al taller pasados los 15 primeros minutos.**

Inscripciones: Por razones de aforo y organización se requiere inscripción. Fecha límite: lunes 27 de mayo.