

+ xuntas



CATÁLOGO DE ACCIÓNS FORMATIVAS



Deputación
Pontevedra

BLOQUE DE CONTIDO

+ TECNOLOXÍA

1. Alfabetización Dixital I: do Papel ao Ordenador
2. Alfabetización Dixital II: Internet, Correo Electrónico, Tramitación Electrónica, Manexo da Tableta, Teléfono Intelixente...
3. Socializándose coas Redes: Facebook, Instagram, Blogs...
4. Administración Electrónica: Certificado Electrónico, DNI Electrónico, Cl@ve
5. Administradoras de Redes Sociais (*Community Manager*)

+ CREATIVIDADE

6. Pintura
7. Teatro. Mulleres á Escena
8. Encontro con Lectoras: Club de Lectura Violeta
9. Iniciación ao *Patchwork*
10. Iniciación ao *Scrapbooking*
11. Artesanía en Coiro

+ NATURA

12. Obradoiro de Plantas Medicinais
13. Conservación de Alimentos. Conservas e Encurtidos
14. Xardinería
15. Horta Ecolóxica
16. Arte Floral

+ SAÚDE

17. Ioga
18. Pilates
19. Taichí
20. Ximnasia Hipopresiva
21. Menopausa de Forma Saudable
22. Os Cinco Sentidos Postos en Min. Obradoiro de Autocoidado
23. Obradoiro de Autoestima e Comunicación Asertiva
24. Musicoterapia
25. Risoterapia
26. Obradoiro de *Mindfulness*

+ TECNOLOXÍA

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 ordenadores
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

+ TECNOLOXÍA

Alfabetización Dixital II: Internet, Correo Electrónico, Tramitación Electrónica, 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.• Realizar trámites electrónicos coas distintas administracións públicas• 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 ordenadores
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



+ TECNOLOXÍA

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

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir coñecementos, habilidades e destrezas no manexo das principais redes sociais: entender por que é conveniente que as persoas usuarias estean nelas• Aprender a manexar as redes sociais: Facebook, Instagram, 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 ordenadores
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

+ TECNOLOXÍA

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

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir coñecementos, habilidades e destrezas para utilizar o certificado electrónico ou DNI electrónico, entre outros• Aprender a manexar estes sistemas e a presentar documentación de forma telemática• Realizar trámites en liña coas distintas administracións públicas• 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 ordenadores
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

+ TECNOLOXÍA

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• Diseñar estratexias para promover o servizo ou o produto mediante as redes sociais• Crear e xestionar unha páxina de empresa en Facebook, ademais de perfís profesionais en Instagram 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

+ CREATIVIDADE

Pintura

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Recoñecer e diferenciar os materiais e as ferramentas que se van empregar• Coñecer e aplicar as diferentes técnicas de pintura• Aprender 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 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 completo para levar a cabo exemplos prácticos na aula e materiais básicos para realizar o curso: óleos, pinturas, augarrás e outros
Material básico que levará o alumnado	Lenzos, espátula, pinceis e trapos
Número de prazas	25

+ CREATIVIDADE

Teatro. Mulleres á Escena

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir autoconfianza, dotes de improvisación, versatilidade á hora de interpretar 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, e espazo amplo 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• Distintos materiais necesarios para realizar a acción formativa
Material básico que levará o alumnado	Non é necesario achegar material
Número de prazas	25

+ CREATIVIDADE

Encontro con Lectoras: Club de Lectura Violeta

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Recoñecer a importancia da lectura como fonte de entretemento e información• Adquirir coñecementos e habilidades para fomentar a lectura ou aprender a recitar, entre 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 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• Distintos materiais que se precisen para realizar a acción formativa
Material básico que levará o alumnado	Non é necesario achegar material
Número de prazas	25



+ CREATIVIDADE

Iniciación ao *Patchwork*

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Aprender técnicas de <i>patchwork</i> que permitan crear diferentes obxectos• Coñecer os materiais que se van empregar, como unir as pezas, cortar as teas...• Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes
Acondicionamento básico da aula	Cadeiras e mesas suficientes, e espazo amplo 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 completo para levar a cabo exemplos prácticos na aula e materiais básicos para realizar o curso: máquinas de coser, táboa, ferro de pasar, tesoiras, coitelos, mazas e remachadoras, entre outros
Material básico que levará o alumnado	Cesto da costura básico, regra, lapis, teas, guatas e calquera outro material necesario para facer o seu propio traballo
Número de prazas	25

+ CREATIVIDADE

Iniciación ao *Scrapbooking*

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Realizar obxectos decorativos e pequenos álbums artesanais que nos permitan preservar os nosos recordos dunha maneira creativa• Aprender diferentes técnicas e ferramentas para elaborar estes traballos manuais• Coñecer e empregar axeitadamente os diferentes tipos de materiais• Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes
Acondicionamento básico da aula	Cadeiras e mesas suficientes, e espazo amplo 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 completo para levar a cabo exemplos prácticos na aula e materiais básicos para realizar o curso: bases de corte, cisallas, pregadora, máquina de tallar, cartóns, cartolinas e colas, entre outros
Material básico que levará o alumnado	Tesoiras, regra, cúter, retallos de tea, papeis, lapis, goma e calquera outro material decorativo preciso para facer o seu propio traballo
Número de prazas	25

+ CREATIVIDADE

Artesanía en Coiro

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a crear obxectos de coiro e diferentes pezas, desde as máis sinxelas ata outras de maior dificultade• Coñecer as técnicas de deseño de padróns e deseño, preparación da pel, corte, armado, cosido, gravado, repuxado e acabado das pezas• Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes
Acondicionamento básico da aula	Cadeiras e mesas suficientes, e espazo amplo 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 completo para levar a cabo exemplos prácticos na aula e materiais básicos para realizar o curso: sacabocados, subelas, cola e outras ferramentas técnicas necesarias para realizar as pezas
Material básico que levará o alumnado	Coiro, fíos encerados, agulla, tesoiras, cúter, regras e calquera outro material preciso para que o alumnado faga as súas propias pezas
Número de prazas	25

+ NATURA

Obradoiro de Plantas Medicinais

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir coñecementos e destrezas para a identificación e recollida dos diferentes tipos de plantas medicinais• Estudar as diferentes plantas medicinais e saber aplicar as diferentes técnicas: secado, conservación e modos de emprego das plantas medicinais• Coñecer os diferentes usos das plantas medicinais: cosmética, uso medicinal...• Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes
Acondicionamento básico da aula	Cadeiras e mesas suficientes, e espazo adecuado para desenvolver as 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 que precise o persoal docente para desenvolver a acción formativa
Material básico que levará o alumnado	Neste obradoiro o persoal docente achegará as plantas necesarias para a demostración. De queren facer elaboracións propias para o seu consumo, as persoas participantes deberán levar os seus propios materiais
Número de prazas	25

+ NATURA

Conservación de Alimentos. Conservas e Encurtidos

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Coñecer a dinámica de elaboración de conservas e marmeladas caseiras e, ademais, como mantelas en condicións óptimas• Aprender a lles sacar rendemento aos produtos da nosa horta e a conservalos e utilízalos de xeito eficaz• Coñecer as normas básicas de hixiene e seguridade alimentaria para elaborar conservas caseiras• Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes
Acondicionamento básico da aula	Cadeiras e mesas suficientes, e espazo adecuado para desenvolver as 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 que precise o persoal docente para desenvolver a acción formativa• Equipamento específico: cociña eléctrica (en caso de non dispor na aula) e útiles de cociña
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 e botes de cristal
Número de prazas	25

+ NATURA

Xardinería

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Aprender diferentes metodoloxías para realizar o deseño dun xardín e o seu mantemento• Coñecer distintos tipos de solo e recoñecer sistemas de rega e de fertilización en xardíns e céspedes segundo as necesidades das plantas• Realizar operacións de mantemento: rega, 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, e espazo adecuado para desenvolver as 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 que precise o persoal docente para desenvolver a acción formativa
Material básico que levará o alumnado	As persoas participantes deberán vir con roupa axeitada, luvas e tesoiras de podar
Número de prazas	25

+ NATURA

Horta Ecolóxica

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Dar a coñecer métodos sinxelos para manexar unha horta ecolóxica e adquirir habilidades e destrezas para o seu desenvolvemento: onde situar a horta, como preparar o solo, 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, e espazo adecuado para desenvolver as 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 realizar o curso: alcouves, sementes, luvas e utensilios de labranza
Material básico que levará o alumnado	Non é necesario achegar material, pero as persoas participantes deberán vir con roupa axeitada
Número de prazas	25

+ NATURA

Arte Floral

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Recoñecer os diferentes tipos de flores e adquirir destreza no 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 a maneira máis axeitada 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, e 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 realizar o 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

+ SAÚDE

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 seguir os pasos básicos para crear 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 roupa e calzado cómodos
Número de prazas	25

+ SAÚDE

Pilates

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Realizar exercicio físico, baseado no método Pilates, dirixido a mellorar o estado do corpo e da mente• Aprender técnicas de respiración, exercitar e traballar a musculatura abdominal, o solo da pelve e o control postural• Realizar táboas de exercicios e programas de adestramento ou exercicios de estiramento, entre outros• 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 roupa e calzado cómodos
Número de prazas	25

+ SAÚDE

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 os 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 roupa e calzado cómodos
Número de prazas	25

+ SAÚDE

Ximnasia Hipopresiva

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Realizar exercicio físico que axude a tonificar a zona abdominal e o solo da pelve• Mellorar a postura corporal, aumentar o ton do solo da pelve, mellorar a vascularización e a resistencia e axudar a previr a incontinencia urinaria• Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes
Acondicionamento básico da aula	Cadeiras suficientes e algunha mesa 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 facer exemplos prácticos na aula
Material básico que levará o alumnado	Non é necesario achegar material
Número de prazas	25



+ SAÚDE

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 e mellorar a 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 desenvolver a acción formativa
Material básico que levará o alumnado	Non é necesario achegar material
Número de prazas	25

+ SAÚDE

Os Cinco Sentidos Postos en Min. Obradoiro de Autocoidado

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a conectar co teu corpo, a túa mente e as túas emocións para atopar o equilibrio no teu día a día• Aprender a escoitar o teu corpo, descifrar as súas mensaxes e descubrir cales son as túas necesidades para empezar a atendelas• Adquirir coñecementos e habilidades para mellorar o autocoidado e os estilos de vida saudables• 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, unicamente se recomenda utilizar roupa e calzado cómodos
Número de prazas	25

+ SAÚDE

Obradoiro de Autoestima e Comunicación Asertiva

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Identificar as ideas e os pensamentos que xeran malestar e cambiar a forma de interpretar as circunstancias• Aprender e adestrar novas estratexias de comunicación máis eficaces para desenvolver relacións sas• Ter conciencia dunha mesma, ser capaz de establecer unha identidade, darlle un valor, definir e decidir se gusta ou non• Aprender a analizar as afirmacións negativas sobre unha mesma e transformarlas en novas afirmacións positivas, obxectivas e realistas• Sensibilizar acerca da igualdade de oportunidades entre mulleres e homes• Cambiar os pensamentos baseados en crenzas e valores sexistas
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, unicamente se recomenda utilizar roupa e calzado cómodos
Número de prazas	25

+ SAÚDE

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 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 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: reprodutor de CD
Material básico que levará o alumnado	Non é necesario achegar material
Número de prazas	25

+ SAÚDE

Risoterapia

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Mellorar o estado anímico e físico a través da risa: aprender a rirse dunha mesma 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 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, unicamente se recomenda utilizar roupa e calzado cómodos
Número de prazas	25

+ SAÚDE

Obradoiro de *Mindfulness*

Obxectivos	<ul style="list-style-type: none">• Coñecer técnicas de respiración, relaxación e meditación para acadar un maior benestar e unha mellor calidade de vida• Aprender a conectar e a gozar do presente• 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 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



Deputación
Pontevedra