



BATCH COOKING

Taller para experimentar mayor autonomía en la tarea de cocinar y aprender nuevos menús para toda la semana.

- **Duración:** Del 27 de Sept. al 25 de Oct. de 2023.
- **Horario:** Miércoles de 18:30 a 21:00 horas.



COMPRA Y MENÚ SEMANAL

Para organizar la compra semanal y elaborar menús saludables que beneficien y faciliten la organización familiar.

- **Duración:** Del 26 de Sept. al 24 de Oct. de 2023.
- **Horario:** Martes de 18:30 a 21 horas.



TEJER Y CROCHET

El objetivo del taller es la elaboración de prendas y/u objetos decorativos. Practicar en compañía, compartiendo logros y concentrándose en la tarea. Ayuda a reducir estrés y ansiedad de las y los participantes.

- **Duración:** Del 2 al 24 de Oct de 2023
- **Horario:** Martes de 18 a 20:30 horas.



MINDFULNESS

Para poner en práctica las técnicas básicas de mindfulness que permitan experimentar mayor bienestar y plenitud, reduciendo el estrés y la ansiedad.

- **Duración:** Del 2 al 23 de Oct. de 2023.
- **Horario:** Lunes de 19 a 21 horas.



RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

Para calmar la mente mejorar la gestión de las tareas cotidianas.

- **Duración:** Del 25 de Sept. al 23 de Oct. de 2023.
- **Horario:** Lunes de 10 a 12 horas.

ORATORIA

Para desarrollar y mejorar habilidades de comunicación al hablar en público; mejorar nuestra expresión oral ante grupos de personas o auditorios, afrontar entrevistas de trabajo con convicción y credibilidad, logrando que nuestra naturalidad pueda manifestarse sin temor y haciendo llegar nuestro mensaje de una manera eficaz.

- **Duración:** Del 26 de Sept. al 24 de Oct. de 2023.
- **Horario:** Martes de 10 a 12:30 horas.

CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO PARA EL EMPRENDIMIENTO Y CREACIÓN EMPRESARIAL

Dirigido a mujeres en donde se trabajarán conceptos básicos y necesarios para constituir una empresa o ser autónoma, así como el análisis comercial y de marketing necesario para su buen funcionamiento.

- **Duración:** Del 25 de Sept. al 23 de Oct. de 2023.
- **Horario:** Lunes de 10 a 14 horas.



CURSO DE INGLÉS- CONVERSACIÓN

Para fomentar la competencia oral y mejorar la fluidez en inglés de mujeres que puedan acreditar un nivel B2 o equivalente: título oficial o haber realizado este curso en años anteriores (una vez inscrita se presentará título o similar; la falta de acreditación supondría la obligatoriedad de superar una prueba de nivel). Sólo se admitirá la inscripción de una persona en un solo grupo (A / B).

- **GRUPO A:** Lunes de 19 a 21 horas.
- **GRUPO B:** Miércoles de 19 a 21 horas.
- **Duración:** Del 2 al 30 de Oct. de 2023.
- **Duración:** Del 27 de Sept al 25 de Oct. de 2023.

- Preinscripciones en [ensede.sse.es](https://www.sse.es) (igualdad) a partir del 4 de septiembre de 2023 desde las 9.00 h hasta el 13 de septiembre de 2023.
- Sorteo público para las actividades que tengan mas solicitudes que plazas: 18 de septiembre a las 13.00 horas en el Salón de Actos del Espacio de Igualdad Alameda de Guzmán.
- Confirmación de plaza a través del correo electrónico proporcionado en la preinscripción entre el 19 y el 22 de septiembre de 2023
- Más información en: mujer@ssreyes.org o teléfonos: 916530269 /916530288.

