



“EMAKUMEAK SARETUZ”

Debarrena eskualdeko emakumeen
lidergorako gunea

Espacio para el liderazgo de las mujeres
de la comarca de Debarrena

*Politika, enpresa, gizarte,... arloko
emakumeentzat*

*Dirigido a mujeres del ámbito político,
empresarial, social,....*

ADIMEN EMOZIONALA GENERO IKUSPEGITIK

3 PRESTAKUNTZA-PILULA
(Dohainik)

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO.

3 PÍLDORAS FORMATIVAS
(Formación gratuita)

SAIO BAKOITZEKO EDUKIAK:

Norberaren jabekuntzarako erremintak I.

- Nire nortasuna eta subjektibitate femeninoa eraikitzea. “Generoko Ni”.
- Zer-nolako sinesmenek mugatzen naute?: norberaren pertzepzioa.
- Harreman afektiboen baldintzak/baldintza-
ezak

Norberaren jabekuntzarako erremintak II.

- Auto-motibazioa garatzea, helburuak lortze
aldera.
- Negoziatio eraginkorrerako estrategiak:
minimoen eta negoziaezinen maximoaren
negoziatioa.

Jabekuntza kolektiborako jautzia.

- Jendaurrean hitz egiteko teknikak: kortse
femeninoa.
- Hitzik gabeko komunikazioa

CONTENIDOS DE CADA SESIÓN:

Herramientas para el empoderamiento personal I.

- La construcción de mi identidad y subjetividad
femenina. El “Yo de género”.
- ¿Cuáles son las creencias que me determinan?: la
auto-percepción.
- Los condicionamientos / incondicionamientos de las
relaciones afectivas.

Herramientas para el empoderamiento personal II.

- El desarrollo de la auto-motivación para el logro de
objetivos.
- Las estrategias para la negociación eficaz:
negociación de máximo de mínimos y los
innegociables.

Salto al empoderamiento colectivo.

- Las Técnicas para hablar en público: el corsé
femenino.
- La comunicación no verbal.

Mutriku, urtarrilak 30 eta otsailak 6 eta 13

Ordutegia: 18:00etatik 20:00etara.

Tokia: **Luardo Etxea**

Mutriku, 30 de enero, 6 y 13 de febrero.

En horario de 18:00 a 20:00 horas.

Lugar: **Luardo Etxea**

Izena emateko, idatzi e-maila helbide
honetara: eaalonso@debegesa.com edo deitu
tlfno. honetara: 943820110 (Elena Alonso)

Para inscribirse enviar un email de solicitud a:
eaalonso@debegesa.com o llamar al tlfno.: 943
820110 (Elena Alonso)