

DOSSIER CHARLAS Y TALLERES

TALLERES DE TERAPIA OCUPACIONAL PARA FORMENTAR
LA IGUALDAD, LA INCLUSIÓN Y LA DIVERSIDAD

Prevención de la violencia de género y fomento de la igualdad

¿QUIÉNES SOMOS?



Marina Joven

- Terapeuta Ocupacional
- Técnica en Igualdad
- Técnica Exp. en Violencia de Género



Ana Román

- Terapeuta Ocupacional
- Monitora de Ocio y Tiempo Libre y ocio inclusivo
- Técnica en dinamización de actividades



Nuestros talleres se ajustan a subvenciones en materia de...

IGUALDAD Y PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

- Pacto de Estado
- Igualdad de trato y No Discriminación Gobierno Aragón

De CARÁCTER SANITARIO

- Gobierno de Aragón
- Gobierno de España

De ACCIÓN SOCIAL

- IASS
- Atención Social
- Dependencia
- Discapacidad
- Diversidad Sexual
- Familias
- Violencia de Género
- Tercer Sector

EDUCACIÓN PARA PROFESIONALES

- Igualdad
- Inclusión
- Diversidad

De CULTURA y OCIO

- Autonómicas
- Estatales
- Comarcales
- Europeas

Si tu subvención no aparece aquí...
¡Pregúntanos, quizás podamos darte otras opciones!



En Formato INDIVIDUAL

En CICLOS

Formatos PERSONALIZADOS

¿CÓMO TRABAJAMOS?

¿Quieres un fin de semana intensivo de talleres? ¿Un taller a la semana durante un periodo de tiempo?

¡Nos adaptamos a lo que necesites!

Facilitamos la documentación necesaria

Junto al PRESUPUESTO, os entregaremos un **documento específico** del taller con...

Objetivos
Planificación
Cronograma
Recursos...

Los presupuestos varían según la contratación, el kilometraje o la periodicidad...

¡Consúltanos sin compromiso!

¿QUÉ PASOS DEBO SEGUIR?

CONTACTA CON NOSOTRAS...

Cuéntanos qué taller o actividad quieres, con qué población trabajas y qué formato prefieres. Explícanos en qué podemos ayudarte y te personalizaremos las opciones.

TE PERSONALIZAMOS...

- Plan y Presupuesto Adaptado
- Documento Explicativo Adjunto
- Carteles (Formato físico y digital)
- Merchandising
- Aspectos Técnicos

ÚLTIMOS DETALLES...

Buscaremos la **FECHA** que más os encaje y...

¡Nos desplazamos a tu zona!

Solo necesitamos que la sala sea **ACCESIBLE**.

- Asociaciones
- Entidades
- Fundaciones
- Confederaciones
- Casas Juventud...

TALLERES

- La importancia del Autocuidado
- Trabajando el Buen-Trato para prevenir el Mal-Trato
- Cuerpo y Mente como signo de Buen-Trato
- Autocuidado desde el Buen-Trato
- Empoderamiento a través del baile y del movimiento corporal
- Rompamos Barreras por la diversidad
- Tejiendo redes por la igualdad
- Cuerpo y mente
- Entrena tu mente

- Pasaporte por la Igualdad
- Actividades manuales por la igualdad
- Trabajando a través de la música y baile para todxs
- El Minus NO es válido
- Taller de Autonomía Sexual en Igualdad y Diversidad
- Cuidadores que se cuidan
- “El Dolor crónico, mi compañero de viaje”
- Preparación a la Jubilación ¿y ahora qué?

CHARLAS Y FORMACIONES

- Asociaciones
- Entidades
- Fundaciones
- Confederaciones
- Casas Juventud...

- Trato adecuado a personas con discapacidad
- Rompamos barreras en la sexualidad de PCD
- Sexualidad Igualitaria y Diversa
- Rompiendo barreras por la accesibilidad universal
- Ergonomía e Higiene Postural en movilizaciones de personas dependientes
- Ergonomía y control postural en tu puesto de trabajo
- Rincones por la Igualdad

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

Taller dinámico en el que, trabajaremos la importancia del AUTOCUIDADO como concepto básico del Buen-Trato hacia nosotrxs mismxs. Aprenderemos a través de dinámicas grupales y actividades colaborativas que mejorarán nuestra autoimagen, autoestima y empoderamiento.

Objetivos principales:

- Detectar la importancia del autocuidado como fuente directa de bienestar físico, mental, social y cognitivo.
- Descubrir en qué consiste el cuidarse realmente y así poder prevenir situaciones de violencia.
- Ganar conciencia de cómo y cuánto nos cuidamos y conocer estrategias para mejorar nuestro autocuidado.



TRABAJANDO EL "BUEN-TRATO" PARA PREVENIR EL "MAL-TRATO"



Taller dinámico en el que se abordará el "Buen-Trato" para prevenir el "Mal-Trato". Abordaremos los diferentes tipos de violencia de género y las herramientas que tenemos para detectarla y saber qué hacer.

Objetivos principales:

- Romper con los falsos mitos en torno a la violencia
- Empoderar a las personas y dotarlas de estrategias para mejorar la calidad de vida y salir de situaciones dañinas para nosotrxs y ayudar a otrxs.

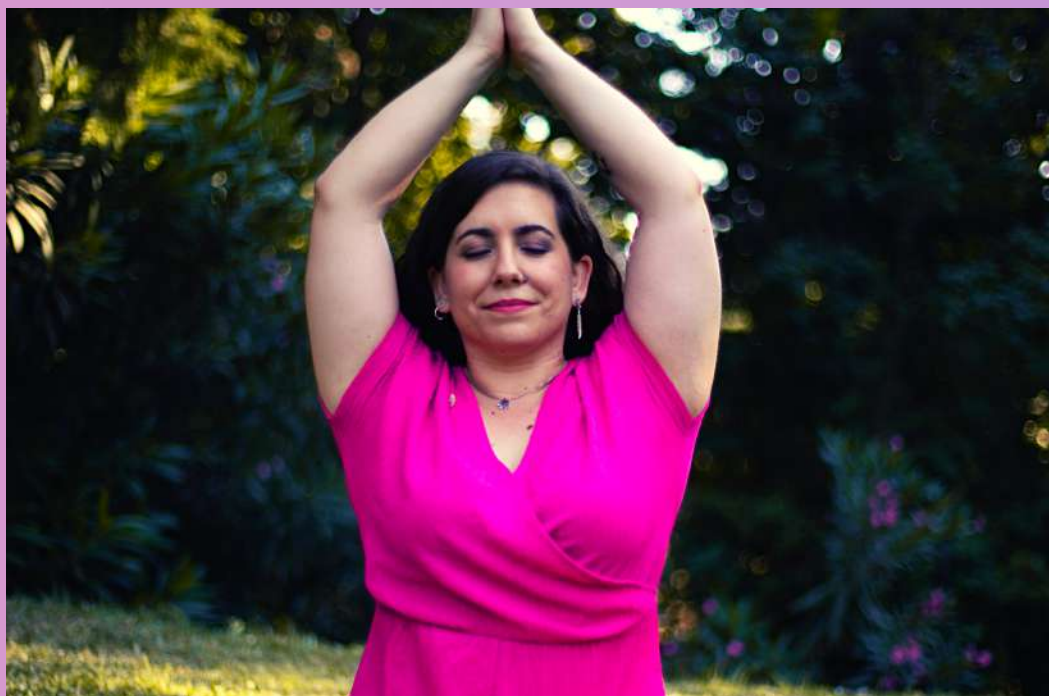
CUERPO Y MENTE COMO SIGNO DE BUEN-TRATO



Taller dinámico para jóvenes y adultos en el que, a través de ejercicios, dinámicas y estiramientos guiados trabajaremos y mejoraremos nuestra consciencia corporal (adaptado a las necesidades de cada asistente). La mejor forma de prevenir cualquier tipo de violencia es trabajando nuestro cuerpo y nuestra mente.

Objetivos principales:

- Escuchar a nuestro cuerpo como acción directa del buen-trato.
- Abordar nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestra autoestima y nuestro amor propio.
- Detectar comportamientos a mejorar y trabajar en nuestro autocuidado.



AUTOCUIDADO DESDE EL BUEN-TRATO

Taller en el que, a través de diferentes dinámicas, detectaremos qué conductas usamos en nuestro día a día para cuidarnos, qué nivel de importancia tiene para nosotrxs y cómo abordar esas técnicas desde el Buen-Trato.

Objetivos principales:

- Profundizar en nuestra salud y autonomía diaria, en nuestros cuidados
- Detectar cómo lo hemos hecho hasta ahora así como conceptos ligados a nuestra autoimagen, autoestima, amor propio y a nuestro grado de empoderamiento.

Rompiendo Barreras por la Igualdad, la Inclusión y la Diversidad

EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DEL BAILE Y DEL MOVIMIENTO CORPORAL

Taller dinámico en el que, a través de la música, del baile y el movimiento corporal, trabajaremos la igualdad entre hombres y mujeres, nos empoderaremos, trabajaremos el autoconocimiento, nuestra autoestima y nuestra forma de ver el mundo.

Objetivos principales:

- Trabajar la igualdad y la prevención de la violencia de género.
- Profundizar en el autoconocimiento y autoestima.
- Trabajar en equipo nuestras habilidades sociales y potenciar nuestras capacidades.





ROMPAMOS BARRERAS POR LA DIVERSIDAD

Charla/Taller Interactiva de Sensibilización en torno al mundo de la Diversidad Funcional o de la Discapacidad en el que aprenderemos a ver capacidades en lugar de discapacidades y a luchar por conseguir una sociedad más inclusiva.

Este taller habla de lo bonito de la diversidad, del Buen-Trato y no del Mal-Trato y de cómo siendo diferentes, a la vez somos iguales.

Objetivo principal:

- Romper barreras por la Igualdad, la Inclusión y la Diversidad.





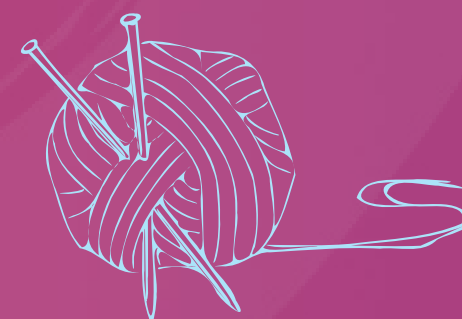
TEJIENDO REDES POR LA IGUALDAD

Taller dinámico en el que, a través de el arteterapia y la laborterapia, la música y el movimiento corporal, los juegos para jóvenes y adultos...

Trabajaremos la igualdad, nos empoderaremos, potenciaremos nuestra sororidad, trabajaremos el autoconocimiento, nuestra autoestima y nuestra forma de ver el mundo.

Objetivo principal:

- Tejer redes entre los participantes para lograr los objetivos previos y mucho más ;)





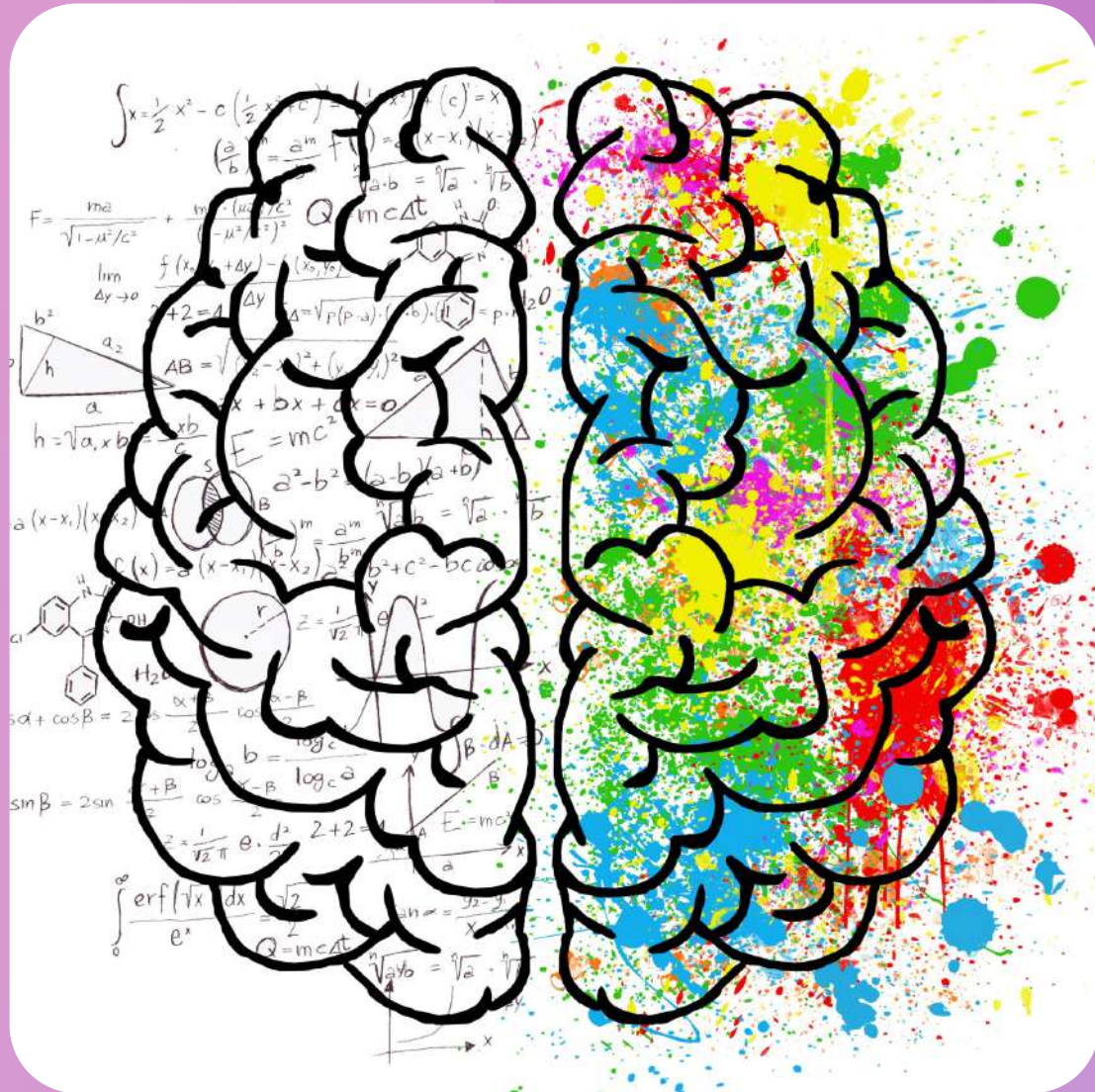
CUERPO Y MENTE

Taller práctico en el que, a través de ejercicios y estiramientos guiados adaptados a nuestras necesidades, trabajaremos y mejoraremos nuestra consciencia corporal acabando con una relajación.

Objetivos principales:

- Activar el cuerpo progresivamente
- Trabajar la prevención de lesiones, la autonomía personal, el autoconocimiento personal.
- Buscar el equilibrio entre nuestro cuerpo y nuestra mente y trabajar habilidades sociales individualmente y en grupo.

*Opción de llevar a cabo la actividad en agua, adaptándonos a las necesidades y capacidades de cada persona.



ENTRENA TU MENTE

Taller práctico en el que se trabajaran habilidades cognitivas como la memoria a corto, medio y largo plazo, la atención, la orientación (espacial, personal y temporal), el lenguaje, otras funciones ejecutivas, las gnosias y las praxias.

Objetivos principales:

- Trabajar las funciones cognitivas a través de ejercicios y actividades dinámicos.
- Fomentar el trabajo en grupo, las habilidades sociales, la motivación y el autoconocimiento personal.



PASAPORTE POR LA IGUALDAD

Taller dinámico para población infantil y juvenil en el que, a través del juego, iremos consiguiendo los sellos de nuestro pasaporte trabajando conceptos como: Diversidad, Género (roles y estereotipos), Respeto, Igualdad, Empatía, Inclusión, Comunicación desde el buen-trato y trabajo en equipo.

Objetivos principales:

- Aprender y profundizar en torno al concepto de Diversidad.
- Deconstruir roles y estereotipos de género.
- Fomentar y trabajar los pilares para una comunicación desde el buen-trato basada en el respeto y la empatía con perspectiva de igualdad.
- Potenciar la inclusión real de todos y todas.



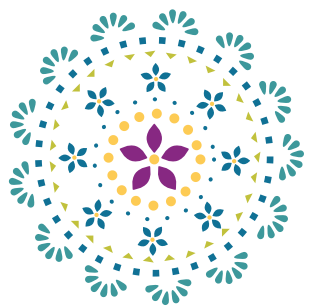
ACTIVIDADES MANUALES POR LA IGUALDAD ENTRE TODOS Y TODAS

A través de dinámicas colaborativas y actividades manuales, trabajaremos el empoderamiento de cada uno de los y las participantes, abordaremos la prevención de la violencia de género y la lucha por una igualdad de oportunidades real.

Objetivos principales:

A través del arte, cultura, laborterapia, música y desde una perspectiva cultural, social y de gestión ocupacional...

- Fomentar el trabajo en equipo, sororidad.
- Empoderamiento.
- Creatividad.
- Educación en valores.





TRABAJANDO A TRAVÉS DE LA MÚSICA Y BAILE PARA TODXS

Taller en el que mejoraremos nuestro conocimiento intra e interpersonal a través de la música trabajando así nuestras habilidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales.

Objetivos principales:

- Mejorar el autoconocimiento personal.
- Aprender diferentes formas de ocio saludable y gestión del tiempo libre.
- Trabajar habilidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales.
- Trabajar la gestión corporal y la inteligencia musical.
- Promover la autonomía personal, el trabajo en grupo, la creatividad creando hábitos y rutinas saludables



EL "MINUS" NO ES VÁLIDO

Es una Jornada de Sensibilización realizada a lo largo de un día de forma conjunta en la que queremos Romper Barreras en torno al mundo de la Diversidad Funcional fusionando una Ponencia interactiva de Sensibilización con el mundo gastronómico y con el Stop Motion.



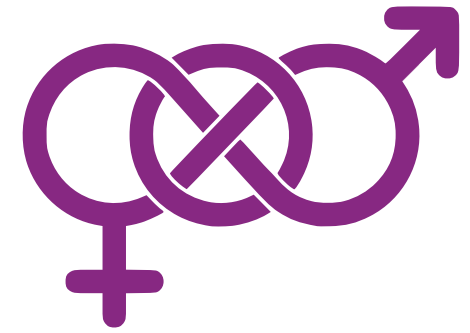
Es taller que consta de 3 partes:

- 1.Charla Interactiva: "Rompamos Barreras por la diversidad o discapacidad"
- 2.Taller de Cocina Sensorial: Rompiendo Barreras a través de la cocina (Realizada por la Chef Internacional del departamento gastronómico de Pixel y Pincel).
- 3.Taller de Stop-Motion a manos de Pixel y Pincel.





AUTONOMÍA SEXUAL EN IGUALDAD Y DIVERSIDAD



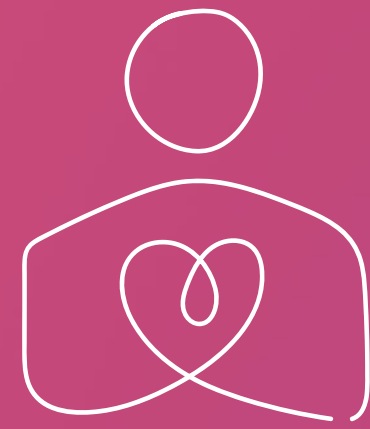
Taller en el que, a través de diferentes dinámicas, abordaremos la sexualidad desde una perspectiva libre, diversa, segura e inclusiva con perspectiva de género.

Profundizaremos en el Modelo del Hecho Sexual Humano para ver la Sexualidad como un concepto global.

Objetivos principales:

- Romper tabúes y luchar por un mundo en el que la sexualidad forme parte de la salud y el bienestar.
- Detectar conductas no saludables o no consentidas dentro de la sexualidad humana.
- Conocer las herramientas necesarias para fomentar la autonomía sexual de los y las asistentes con perspectiva de género, inclusión y diversidad.

CUIDADORES QUE SE CUIDAN



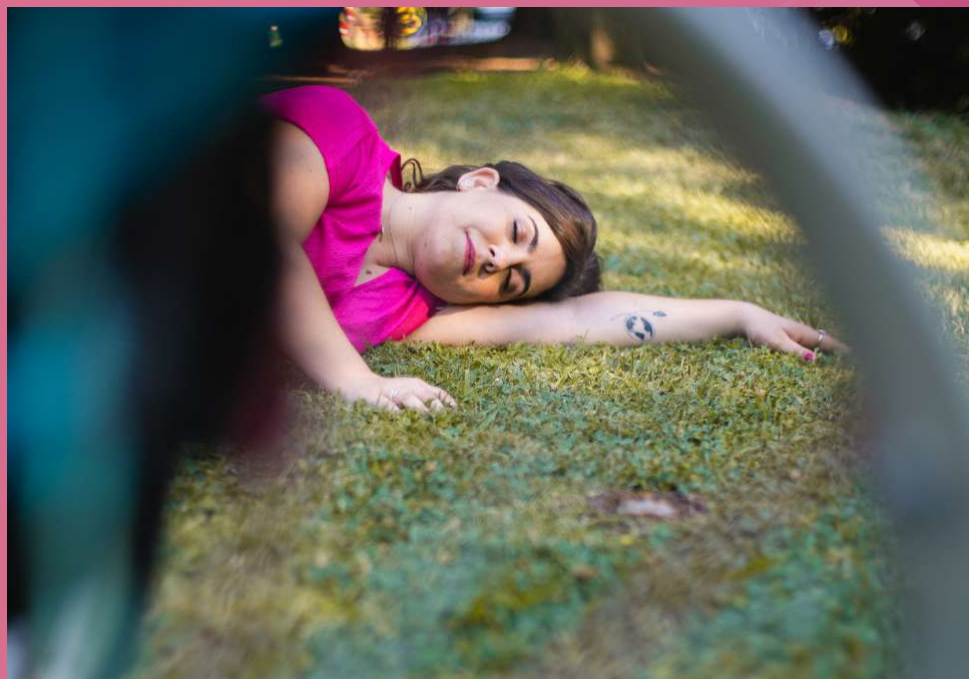
Taller dinámico en el que mostraremos la importancia de cuidarnos a nosotrxs mismxs para poder cuidar a otrxs.

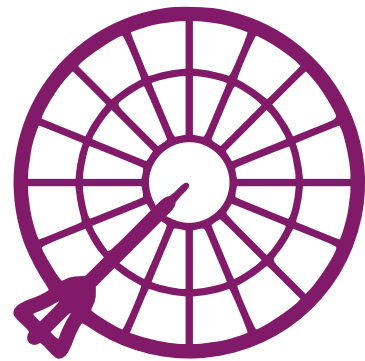
Adquiriremos estrategias para conseguir mantener nuestros roles y nuestra calidad de vida y mirar desde otra perspectiva los cuidados que ofrecemos.

Presencial
y
Online

Objetivos principales:

- Detectar la importancia de nuestro autocuidado.
- Descubrir herramientas, estrategias y alternativas para crear una relación de cuidado positiva, enriquecedora y saludable para ambos.





EL DOLOR CRÓNICO, MI COMPAÑERO DE VIAJE



Taller sobre el Dolor Crónico en el que aprenderemos estrategias para afrontar el dolor crónico y ganar autonomía y calidad de vida en nuestro día a día.

Objetivos principales:

- Aprender a escuchar nuestro dolor y quitarle poder a través de nuestro autoconocimiento.
- Iniciar un proceso interno de reconciliación con nuestro propio cuerpo.
- Generar estrategias para, en definitiva, mejorar nuestra calidad de vida.



PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN, ¿Y AHORA QUÉ?



Taller en el que descubriremos claves para prepararnos mental, física y ocupacionalmente para la jubilación.

Identificaremos retos e inquietudes que puedan surgir y buscaremos las herramientas necesarias para vivir la jubilación con sentido.

Presencial
y
online

Objetivos principales:

- Adquirir estrategias posibles para asimilar el cambio de forma saludable.
- Crear rutinas de autocuidado acorde a nuestros gustos y necesidades.
- Gestionar el vacío ocupacional para facilitar nuestro día a día.





CHARLAS Y FORMACIONES...



Charlas y Formaciones variadas enfocadas a Romper Barreras en torno conceptos de Salud, Igualdad, Inclusión, Diversidad y mucho más.

TRATO ADECUADO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD

EN QUÉ CONSISTE...

Píldora formativa en la que hablaremos de los diferentes tipos de violencia que sufren las personas con discapacidad y, en especial las mujeres con discapacidad.

Aprenderemos a ver las señales de alerta para detectar casos en nuestro lugar de trabajo así como las herramientas y recursos necesarios para gestionar esas situaciones de la mejor manera posible

Dirigido a profesionales de diferentes sectores (sanidad, sociosanitarios, jurídico, educativo...), asistentes personales y/o familiares.

MODALIDAD DE REALIZACIÓN

Presencial u Online



ROMPAMOS BARRERAS EN LA SEXUALIDAD DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

EN QUÉ CONSISTE...

Píldora formativa en la que abordaremos la sexualidad humana como una área básica diaria basándonos en el Modelo del Hecho Sexual Humano de las personas con discapacidad, rompiendo las barreras que existen en torno al tema.

Dirigido a profesionales de diferentes sectores (sanidad, sociosanitarios, jurídico, educativo...), asistentes personales y/o familiares.

MODALIDAD DE REALIZACIÓN

Presencial u Online





SEXUALIDAD IGUALITARIA Y DIVERSA



Charla Interactiva en la que abordaremos la sexualidad desde una perspectiva libre, diversa, segura e inclusiva.

Trabajaremos qué es la sexualidad, se verá una educación sexual igualitaria e inclusiva y se trabajará para detectar conductas no saludables o no consentidas dentro de la sexualidad humana.



ROMPIENDO BARRERAS CON LA ACCESIBILIDAD UNIVERSAL

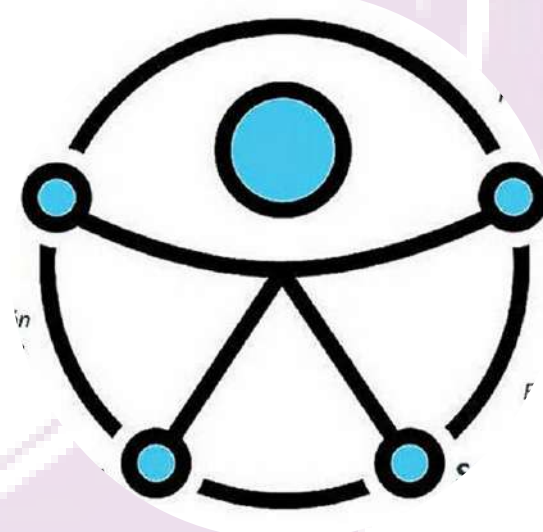
EN QUÉ CONSISTE...

Píldora formativa en la que romperemos las barreras gracias a la accesibilidad universal y el diseño para todos.

Dirigido a profesionales de diferentes sectores (sanidad, sociosanitarios, jurídico, educativo...), asistentes personales y/o familiares.

MODALIDAD DE REALIZACIÓN

Presencial u Online



ERGONOMÍA E HIGIENE POSTURAL EN MOVILIZACIONES DE PERSONAS DEPENDIENTES

EN QUÉ CONSISTE...

Formación en la que aprenderemos las técnicas más apropiadas para realizar las movilizaciones y las actividades básicas de la vida diaria de la persona dependiente de la forma más adecuada y eficaz tanto para el cuidador/asistente como para la persona.

MODALIDAD DE REALIZACIÓN

Presencial u Online



ERGONOMÍA Y CONTROL POSTURAL EN TU PUESTO DE TRABAJO

EN QUÉ CONSISTE...

Formación enfocada a detectar los malos hábitos que tenemos en nuestro puesto de trabajo para aprender a rectificarlos teniendo un mayor control postural y herramientas para trabajar de una forma ergonómica. Además, se realizarán estiramientos y se dotará de pautas a los asistentes para evitar dolores comunes asociados al puesto de trabajo desempeñado.

MODALIDAD DE REALIZACIÓN

Presencial u Online



RINCONES POR LA IGUALDAD

EN QUÉ CONSISTE...

Si en lugar de una charla o formación prefieres un rincón lleno de recursos educativos, culturales y ocupacionales para trabajar la Igualdad, la Inclusión y la Diversidad a través de recursos, juegos, libros,...y mucho más.

Adaptamos los rincones a todo tipo de población, edad, capacidad, lugar y necesidad. ¡No dudes en contactarnos para personalizar el tuyo!



TALLERES Y FORMACIONES PERSONALIZADOS

Como buenas terapeutas ocupacionales, nos adaptamos a tus necesidades por lo que, anímate a preguntarnos y hacernos llegar lo que necesitas porque estaremos encantadas de prepararlo si entra dentro de nuestras competencias.



**¡CONTACTA
CON
NOSOTRAS!**



TELÉFONO



643 99 19 73 - 624 10 60 38



E-MAIL

info@marinajoven.com



REDES SOCIALES



[@marinajoven_to](https://www.instagram.com/marinajoven_to)

www.marinajoven.com