

# Oferta de formación Febrero 2018

---

**SOLICITUDES:** 30 Y 31 DE ENERO

**SORTEO:** 6 DE FEBRERO

**MATRÍCULAS:** 8 DE FEBRERO

**SOLICITUD ON LINE**

[www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer](http://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer)



**C**omo en todos los cursos que comenzamos, nuestro objetivo es reducir las desigualdades por razón de género, facilitando recursos formativos para el empoderamiento individual y social. Para ello, esta programación abre puertas al conocimiento, al espíritu crítico y a la autonomía personal como valores determinantes para el pleno desarrollo de las personas y para la construcción de una sociedad más justa e igualitaria, a la vez que facilita los espacios de relación y reflexión, incentivando el necesario intercambio de experiencias.

## 1. SOLICITUD

Se realizará **los días 30 y 31 de enero (martes y miércoles)** en:

- » La Casa de la mujer, c/ D. Juan de Aragón, 2. De 9:00 a 13:00 h. y de 17:00 a 19:00 h.
- » Web municipal [www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer](http://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer) desde las 9:00 h del día 30 a las 24:00 h. del día 31.

Recomendamos **imprimir solicitud**.

- » La relación de las personas solicitantes y el número asignado para el sorteo, se expondrá en la web municipal.
- » **Las rectificaciones** sobre los posibles errores en esta relación, se efectuarán en la Casa de la mujer los días 30 y 31 de enero de 9:00 a 13:00 h. y de 17:00 a 19:00 h. y el 1 de febrero de 9:00 a 13:00 h.
- » Cada persona solicitará un solo curso. No podrá solicitarse un curso que se haya realizado en ediciones anteriores.
- » Las personas solicitantes **autorizan** al Ayuntamiento de Zaragoza al tratamiento informático de sus datos, así como la inclusión y exposición pública de sus nombres en los listados de los cursos.

## 2. SORTEO

- » Se realizará **el día 6 de febrero (martes) a las 10:00 h.** en el salón de actos de la Casa de la mujer. Entrada libre, hasta completar aforo. Se realizará obteniendo al azar, un número que marcará el inicio de la adjudicación de plazas para cada curso. El resultado del sorteo podrá consultarse el **7 de febrero** a partir de las 9:00 h. en la Casa de la mujer y en la web municipal. [www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer](http://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer)
- » En el curso [5.6 CUIDAR Y CUIDARSE A TRAVÉS DE LAS PLAN-TAS], se aplicará la participación equilibrada de hombres y mujeres (*Artículo 15 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres*).

## ÁREAS FORMATIVAS

1	Informática y redes sociales.	<u>p.06</u>
2	Identidad y hábitos saludables.	<u>p.10</u>
3	Expresión, empoderamiento y participación.	<u>p.14</u>
4	Cultura para la igualdad.	<u>p.16</u>
5	Corresponsabilidad y cuidados.	<u>p.20</u>
6	Capacitación profesional.	<u>p.24</u>

### 3. MATRÍCULA

- » La matrícula será **presencial**.
- » **La adjudicación de la plaza solicitada no será efectiva hasta que no se formalice la matrícula.**
- » Se realizará el **día 8 de febrero (jueves)** en horario continuado de 9:00 a 19:00 h. en la Casa de la mujer, c/ D. Juan de Aragón, 2.
- » Aquellas personas que no formalicen su matrícula en la fecha indicada, se entenderá que renuncian a la plaza.
- » Será **imprescindible presentar fotocopia del DNI, NIE o pasaporte** para todos los cursos **y fotocopia de la tarjeta actualizada del INAEM** (como demandante o mejora de empleo) para los cursos que así lo requieran [**ÁREAS 1 Y 6**]
- » En el momento de la matrícula será necesario **cumplir los requisitos que aparecen reseñados en el folleto**. Las personas que no los reúnan serán excluidas.
- » Los cursos se realizarán con un mínimo del 80% de las plazas ofertadas en el curso.

- » Las personas matriculadas en los cursos **1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.8, 6.4, 6.5 y 6.6** realizarán prueba de nivel que será eliminatoria.
- » El Ayuntamiento de Zaragoza se reserva la posibilidad de modificar las fechas de comienzo y finalización de cursos, así como la adjudicación de plazas ante situaciones excepcionales.

### 4. MATRÍCULA PLAZAS VACANTES

- » Se realizará el **día 12 de febrero (lunes) de 9:00 a 13:00 h.**
- » Los cursos y las plazas vacantes en cada uno de ellos, se comunicarán en la web de Ayuntamiento de Zaragoza y en la conserjería de la Casa de la mujer a partir del día 9 de febrero.

**TODOS LOS CURSOS SON GRATUITOS**

# Sumario



### **Área 1. Informática y redes sociales.**

- 1.1 Informática básica. Escribir textos e internet.
- 1.2 Informática básica. Escribir textos e internet.
- 1.3 Informática, internet y correo.
- 1.4 Informática, internet y correo.
- 1.5 Seguridad y empoderamiento en la red.
- 1.6 Aplicaciones prácticas de internet.
- 1.7 Manejo práctico del móvil.

#### Formación on line

- 1.8 Excel (nivel básico).

### **Área 2. Identidad y hábitos saludables.**

- 2.1 Manejo de las emociones.
- 2.2 Manejo de las emociones.
- 2.3 Transformar la manera de pensar. Percepciones, pensamientos y actitudes.
- 2.4 Control del estrés. Técnicas de relajación.
- 2.5 Mindfulness. Atención plena, meditación.
- 2.6 Focusing. Habita tu cuerpo. Protagoniza tu vida.
- 2.7 Poniendo en forma mi sexualidad.
- 2.8 Chi kung. Para la salud y el bienestar.
- 2.9 Fotografía introspectiva.
- 2.10 Autoestima. Descubre tus fortalezas.

### **Área 3. Expresión, empoderamiento y participación.**

- 3.1 Danza integral creativa.
- 3.2 El teatro de la vida. Improvisación e introspección.
- 3.3 Scrapbooking. Técnicas de encuadernación con fotografías.
- 3.4 Art journal. Técnicas plásticas y escritura creativa.
- 3.5 Entendiendo la economía. Hipotecas, impuestos y seguros.
- 3.6 Poder personal y claves para el empoderamiento femenino.
- 3.7 Taller de rap. Chicas en la rima.

### **Área 4. Cultura para la igualdad.**

- 4.1 Prevención de la violencia de género desde la educación.
- 4.2 El cuento. Transmisor de valores y estereotipos.
- 4.3 Herramientas para trabajar la diversidad afectivo-sexual y de género.
- 4.4 Comunicación e igualdad en medios digitales.
- 4.5 Feminismos. Conceptos básicos para la ciudadanía.

#### Formación on line

- 4.6 Nuevas masculinidades (nivel básico).
- 4.7 Formación en género e igualdad (nivel básico).

### **Área 5. Corresponsabilidad y cuidados.**

- 5.1 Taller de costura básica. A mano y a máquina.
- 5.2 Taller de iniciación a la cocina.
- 5.3 Taller de electricidad y taladro.
- 5.4 Taller de fontanería y albañilería.
- 5.5 Taller de tratamiento de ropa y plancha.
- 5.6 Cuidar y cuidarse a través de las plantas.

### **Área 6. Formación para la capacitación profesional.**

- 6.1 Hablar en público y comunicación virtual en las redes sociales.
- 6.2 Comunicación, negociación, trabajo en grupo y resolución de conflictos.
- 6.3 Operaria gestora de almacén logístico/carretillera.
- 6.4 E-commerce.
- 6.5 Community manager.
- 6.6 Costura avanzada y creativa.
- 6.7 El móvil como herramienta de búsqueda de empleo.

## Área 1

# Informática y redes sociales

### Objetivo:

*Mejorar destrezas en el acceso a redes sociales e informática.*



- 1.1 **Informática básica.** *Escribir textos e internet.*
- 1.2 **Informática básica.** *Escribir textos e internet.*
- \* 1.3 **Informática, internet y correo.**
- \* 1.4 **Informática, internet y correo.**
- \* 1.5 **Seguridad y empoderamiento en la red.**
- \* 1.6 **Aplicaciones prácticas de internet.**
- 1.7 **Manejo práctico del móvil.**

---

### FORMACIÓN ON LINE

#### \*\* 1.8 **Excel (nivel básico).**

- \* *Los cursos 1.3, 1.4, 1.5 y 1.6 tienen PRUEBA DE NIVEL. La prueba se realizará el 13 de febrero de 9:00 a 18:00 h. en el ESPACIO MUJERES. La hora de cada uno de los grupos se comunicará el día de la matrícula.*
- \* *El curso 1.8: la presentación del curso y del funcionamiento de la plataforma será presencial, el día 19 de febrero, de 18:00 a 19:30 h. en la Casa de la Mujer. El curso tiene prueba de nivel.*

### 1.1 Informática básica. *Escribir textos e internet.*

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres. » No tener conocimientos de informática. » Tener tarjeta actualizada como demandante o mejora de empleo.	19 de febrero 28 de mayo	22	Lunes 17:00 a 19:00	8 Sorteo	Espacio mujeres

### 1.2 Informática básica. *Escribir textos e internet.*

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres. » No tener conocimientos de informática. » Tener tarjeta actualizada como demandante o mejora de empleo.	21 de febrero 16 de mayo	22	Miércoles 9:00 a 11:00	8 Sorteo	Espacio mujeres

### \* 1.3 Informática, internet y correo.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres. » Conocimientos básicos de informática. » Tener tarjeta actualizada como demandante o mejora de empleo.	21 de febrero 16 de mayo	22	Miércoles 12:00 a 14:00	8 Sorteo	Espacio mujeres

### \* 1.4 Informática, internet y correo.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres. » Conocimientos básicos de informática. » Tener tarjeta actualizada como demandante o mejora de empleo.	1 de marzo 24 de mayo	22	Jueves 9:00 a 11:00	8 Sorteo	Espacio mujeres

### **\*1.5 Seguridad y empoderamiento en la red.**

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres. » Nivel usuaria en redes sociales.	19 de febrero 7 de mayo	16	Lunes 18:00 a 20:00	20 Sorteo	Casa de la mujer

### **\*1.6 Aplicaciones prácticas de internet.**

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres. » Conocimientos básicos de internet y correo.	20 de febrero 15 de mayo	22	Martes 16:00 a 18:00	12 Sorteo	Espacio mujeres

### **1.7 Manejo práctico del móvil.**

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres. » Cada persona manejará su propio teléfono móvil (android) » Habrá que disponer de datos.	19 de febrero 27 de febrero	14	Lunes a viernes 10:00 a 12:00	15 Sorteo	Casa de la mujer



**FORMACIÓN ON LINE**

**\*\*1.8 Excel (nivel básico)**

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Mujeres.</li> <li>» Conocimientos básicos de informática.</li> <li>» Tener tarjeta actualizada como demandante o mejora de empleo.</li> </ul>	<p>19 de febrero 16 de abril</p>	<p>30</p>		<p>15 Sorteo</p>	<p>On line</p>

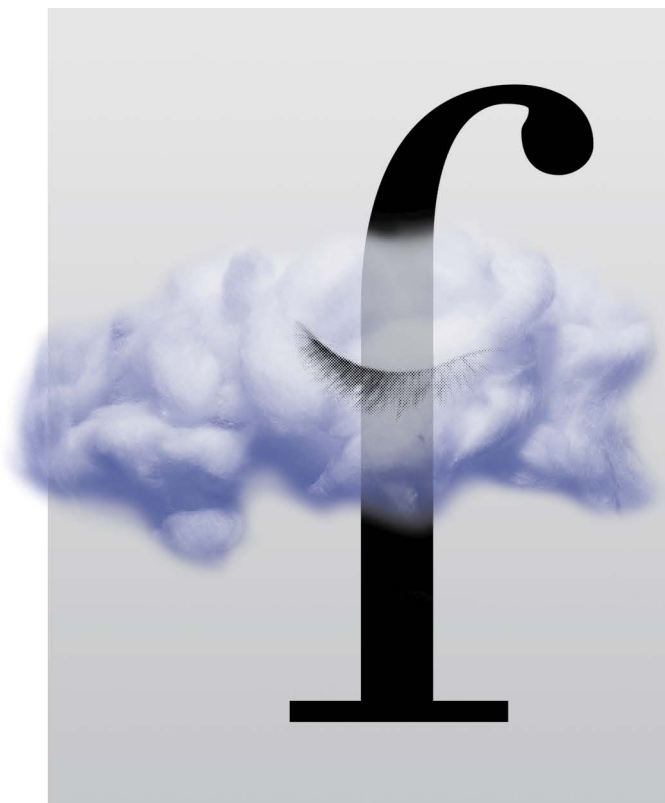


## Área 2

# Identidad y hábitos saludables

### Objetivo:

*Promover la búsqueda de nuevas identidades y desarrollo de actitudes y hábitos saludables.*

- 
- 2.1 Manejo de las emociones.**
  - 2.2 Manejo de las emociones.**
  - 2.3 Transformar la manera de pensar.**  
*Percepciones, pensamientos y actitudes.*
  - 2.4 Control del estrés.** *Técnicas de relajación.*
  - 2.5 Mindfulness.** *Atención plena, meditación.*
  - 2.6 Focusing.** *Habita tu cuerpo. Protagoniza tu vida.*
  - 2.7 Poniendo en forma mi sexualidad.**
  - 2.8 Chi kung.** *Para la salud y el bienestar.*
  - 2.9 Fotografía introspectiva.**
  - 2.10 Autoestima.** *Descubre tus fortalezas.*

## 2.1 Manejo de las emociones.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres.	20 de febrero 15 de mayo	22	Martes 17:00 a 19:00	18 Sorteo	Casa de la mujer

## 2.2 Manejo de las emociones.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres.	22 de febrero 17 de mayo	22	Jueves 9:30 a 11:30	18 Sorteo	Casa de la mujer

## 2.3 Transformar la manera de pensar. *Percepciones, pensamientos y actitudes.*

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres.	28 de febrero 23 de mayo	22	Miércoles 9:30 a 11:30	18 Sorteo	Casa de la mujer

## 2.4 Control del estrés. *Técnicas de relajación.*

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres.	26 de febrero 28 de mayo	20	Lunes 17:30 a 19:30	15 Sorteo	Espacio mujeres

## 2.5 Mindfulness. Atención plena, meditación.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres.	27 de febrero 22 de mayo	22	Martes 17:00 a 19:00	15 Sorteo	Espacio mujeres

## 2.6 Focusing. Habita tu cuerpo. Protagoniza tu vida.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres.	1 de marzo 24 de mayo	22	Jueves 9:30 a 11:30	18 Sorteo	Casa de la mujer

## 2.7 Poniendo en forma mi sexualidad.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres.	1 de marzo 17 de mayo	20	Jueves 17:00 a 19:30	15 Sorteo	Espacio propio

## 2.8 Chi kung. Para la salud y el bienestar.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres.	22 de febrero 17 de mayo	22	Jueves 11:30 a 13:30	15 Sorteo	Espacio mujeres

## 2.9 Fotografía introspectiva.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres.	19 de febrero 4 de junio	20	Lunes 9:30 a 11:30	16 Sorteo	Casa de la mujer

## 2.10 Autoestima. Descubre tus fortalezas.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres.	10 de abril 29 de mayo	21	Martes 17:00 a 20:00	20 Sorteo	Casa de la mujer

## Área 3

# Expresión, empoderamiento y participación

### Objetivo:

*Reflexionar, experimentar formas de expresión y comunicación para el empoderamiento y la participación.*



- 3.1 Danza integral creativa.**
- 3.2 El teatro de la vida.** *Improvisación e introspección.*
- 3.3 Scrapbooking.** *Técnicas de encuadernación con fotografías.*
- 3.4 Art journal.** *Técnicas plásticas y escritura creativa.*
- 3.5 Entendiendo la economía.** *Hipotecas, impuestos y seguros.*
- 3.6 Poder personal.** *Claves para el empoderamiento femenino.*
- 3.7 Taller de rap.** *Chicas en la rima.*

### 3.1 Danza integral creativa.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres.	21 de febrero 16 de mayo	22	Miércoles 11:30 a 13:30	15 Sorteo	Espacio mujeres

### 3.2 El teatro de la vida. Improvisación e introspección.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres.	20 de febrero 15 de mayo	22	Martes 16:30 a 18:30	16 Sorteo	Casa de la mujer

### 3.3 Scrapbooking. Técnicas de encuadernación con fotografías.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres.	20 de febrero 15 de mayo	22	Martes 9:30 a 11:30	12 Sorteo	Casa de la mujer

### 3.4 Art journal. Técnicas plásticas y escritura creativa.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres.	22 de febrero 17 de mayo	22	Jueves 17:00 a 19:00	12 Sorteo	Casa de la mujer

### 3.5 Entendiendo la economía. Hipotecas, impuestos y seguros.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres.	28 de febrero 16 de mayo	20	Miércoles 16:00 a 18:00	18 Sorteo	Casa de la mujer

### 3.6 Poder personal. Claves para el empoderamiento femenino.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres.	7 de marzo 2 de mayo	21	Miércoles 17:00 a 20:00	18 Sorteo	Casa de la mujer

### 3.7 Taller de rap. Chicas en la rima.

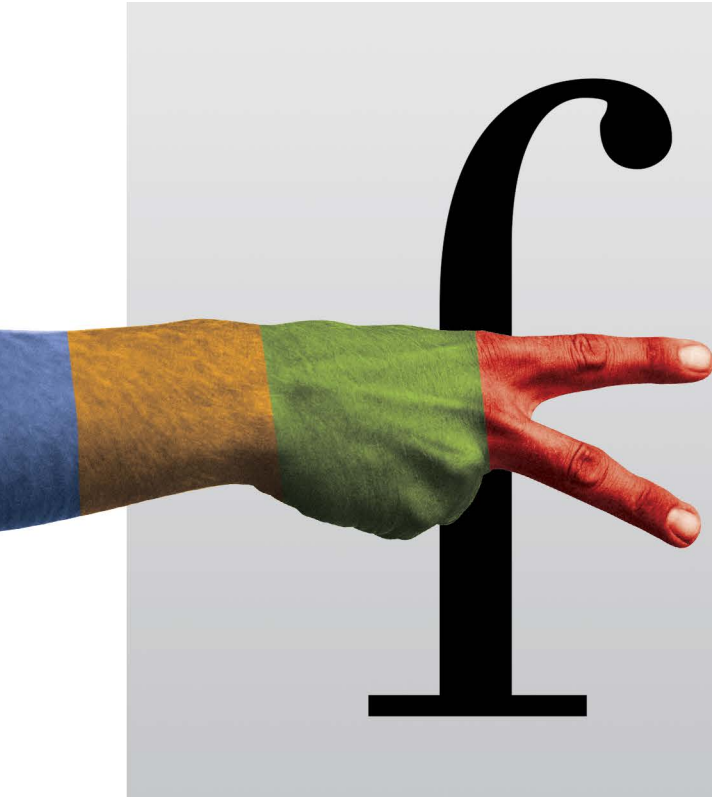
POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres.	6 de marzo 8 de mayo	16	Martes 19:00 a 21:00	15 Sorteo	Casa de la mujer

## Área 4

# Cultura para la igualdad

### Objetivo:

*Formarse y/o sensibilizarse en valores de igualdad.*



- 4.1 Prevención de la violencia de género desde la educación.**
- 4.2 El cuento.** *Transmisor de valores y estereotipos.*
- 4.3 Herramientas para trabajar la diversidad afectivo-sexual y de género.**
- 4.4 Comunicación e igualdad en medios digitales.**
- 4.5 Feminismos.** *Conceptos básicos para la ciudadanía.*

---

#### FORMACIÓN ON LINE

- \* 4.6 Nuevas masculinidades (nivel básico).**
- \* 4.7 Formación en género e igualdad (nivel básico).**

---

*\* Cursos 4.6 y 4.7: la presentación de los cursos y del funcionamiento de la plataforma será presencial, el 13 de marzo, de 18:00 a 20:00 h. en la Casa de la mujer.*



#### 4.1 Prevención de la violencia de género desde la educación.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres. » Tener relación con el ámbito educativo, social y de salud.	22 de febrero 17 de mayo	25	Jueves 17:00 a 19:30	20 Sorteo	Casa de la mujer

#### 4.2 El cuento. Transmisor de valores y estereotipos.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres. » Tener relación con proyectos educativos y/o sociales.	22 de febrero 19 de abril	14	Jueves 18:00 a 20:00	20 Sorteo	Casa de la mujer

#### 4.3 Herramientas para trabajar la diversidad afectivo-sexual y de género.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres.	28 de febrero 23 de mayo	22	Miércoles 9:30 a 11:30	15 Sorteo	Casa de la mujer

#### 4.4 Comunicación e igualdad en medios digitales.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres. » Manejo de las redes sociales. » Preferentemente tener relación con el ámbito de la comunicación y las redes sociales.	20 de febrero 5 de junio	21	Martes 18:15 a 19:45	12 Sorteo	Espacio mujeres

#### 4.5 Feminismos. Conceptos básicos para la ciudadanía.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres.	6 de marzo 29 de mayo	22	Martes 9:30 a 11:30	20 Sorteo	Casa de la mujer



#### \* 4.6 Nuevas masculinidades (nivel básico).

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres.	13 de marzo 30 de abril	30		20 Sorteo	On line

#### \* 4.7 Formación en género e igualdad (nivel básico).

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres.	13 de marzo 30 de abril	30		20 Sorteo	On line



## Área 5

# Corresponsabilidad y cuidados

### Objetivo:

*Favorecer el cambio de roles y estereotipos de género respecto a las tareas domésticas y de cuidado.*



- 5.1 **Taller de costura básica.** *A mano y a máquina.*
- 5.2 **Taller de iniciación a la cocina.**
- 5.3 **Taller de electricidad y taladro.**
- 5.4 **Taller de fontanería y albañilería.**
- 5.5 **Taller de tratamiento de ropa y plancha.**
- \* 5.6 **Cuidar y cuidarse a través de las plantas.**

---

\* *Se aplicará la participación equilibrada de hombres y mujeres.*

### 5.1 Taller de costura básica. *A mano y a máquina.*

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Hombres.	21 de febrero 30 de mayo	39	Miércoles 17:00 a 20:00	12 Sorteo	Aula taller de confección

### 5.2 Taller de iniciación a la cocina.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Hombres.	10 de abril 8 de mayo	24	Martes y miércoles 17:30 a 20:30	10 Sorteo	Casa de la mujer

### 5.3 Taller de electricidad y taladro.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres.	20 de febrero 20 de marzo	15	Martes 16:30 a 19:30	12 Sorteo	Espacio mujeres

### 5.4 Taller de fontanería y albañilería.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Mujeres.	11 de abril 9 de mayo	15	Miércoles 9:00 a 12:00	12 Sorteo	Espacio mujeres

## 5.5 Taller de tratamiento de ropa y plancha.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
» Hombres.	19 de febrero 26 de marzo	10	Lunes 18:00 a 20:00	12 Sorteo	Casa de la mujer



### \* 5.6 Cuidar y cuidarse a través de las plantas.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
» Mujeres y hombres.	19 de febrero 28 de mayo	22	Lunes 17:30 a 19:30	12 Sorteo	Espacio mujeres



## Área 6

# Formación para la capacitación profesional

### Objetivo:

*Reducir la desigualdad de género en el ámbito laboral.*



- 6.1 Hablar en público y comunicación virtual en las redes sociales.**
- 6.2 Comunicación, negociación, trabajo en grupo y resolución de conflictos.**
- 6.3 Operaria gestora de almacén logístico/ carretillera.**
- \* 6.4 E-commerce.**
- \* 6.5 Community manager.**
- \* 6.6 Costura avanzada y creativa.**
- 6.7 El móvil como herramienta de búsqueda de empleo.**

---

*\* Cursos 6.4 y 6.5: tienen prueba de nivel. La prueba se realizará el 22 de febrero en el horario del curso y en la propia empresa. Tendrá carácter eliminatorio.  
Curso 6.6: se realizará prueba de nivel el primer día de clase.*



## 6.1 Hablar en público y comunicación virtual en las redes sociales.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Mujeres.</li> <li>» Conocimientos de informática, internet y correo electrónico.</li> <li>» Tener tarjeta actualizada como demandante o mejora de empleo.</li> </ul>	13 de marzo 19 de abril	51	Lunes a jueves 9:30 a 12:30	15 Sorteo	T & Z formación. c/ Escoriaza y Fabro,105

## 6.2 Comunicación, negociación, trabajo en grupo y resolución de conflictos.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Mujeres.</li> <li>» Tener tarjeta actualizada como demandante o mejora de empleo.</li> </ul>	27 de febrero 14 de mayo	102	Lunes a jueves 16:30 a 19:30	15 Sorteo	T & Z formación. c/ Escoriaza y Fabro,105

## 6.3 Operaria gestora de almacén logístico/ carretillera.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Mujeres.</li> <li>» Conocimientos básicos de informática.</li> <li>» Tener tarjeta actualizada como demandante o mejora de empleo.</li> <li>» Recomendable carnet de conducir B.</li> </ul>	6 de marzo 27 de marzo	52	Lunes a jueves 16:00 a 20:00	15 Sorteo	Oceano Atlántico. c/ Francisco Olivan Bayle, 4

## \*6.4 E-commerce.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Mujeres.</li> <li>» Dominio en el uso de las herramientas básicas de internet y correo electrónico.</li> <li>» Tener tarjeta actualizada como demandante o mejora de empleo.</li> </ul>	7 de marzo 17 de abril	72	Lunes a jueves 16:00 a 20:00	15 Sorteo	Salesianos c/ María Auxiliadora, 57

### \*6.5 Community manager.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Mujeres.</li> <li>» Dominio en el uso de las herramientas básicas de internet y correo.</li> <li>» Conocimiento y manejo de las redes sociales</li> <li>» Tener tarjeta actualizada como demandante o mejora de empleo.</li> </ul>	12 de marzo 19 de abril	72	Lunes a jueves 9:30 a 13:30	15 Sorteo	Salesianos c/ María Auxiliadora, 57

### \*6.6 Costura avanzada y creativa.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Mujeres y Hombres.</li> <li>» Conocimientos básicos de costura a mano y máquina.</li> <li>» Tener tarjeta actualizada como demandante o mejora de empleo.</li> </ul>	26 de febrero 15 de mayo	54	Lunes y martes 9:30 a 12:30	12 Sorteo	Aula taller de confección

### 6.7 El móvil como herramienta de búsqueda de empleo.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE. REQUISITOS	INICIO Y FINAL DE CURSO	Nº HORAS	DÍA Y HORARIO	PLAZAS/ ACCESO	LUGAR
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Mujeres.</li> <li>» Manejo de móvil a nivel de usuaria.</li> <li>» Cada una utilizará su propio teléfono móvil (android).</li> <li>» Habrá que disponer de datos.</li> </ul>	27 de febrero 27 de marzo	10	Martes 18:00 a 20:00	12 Sorteo	Casa de la mujer

## SERVICIO DE IGUALDAD

**e**l Servicio de Igualdad ofrece en las instalaciones de la Casa de la Mujer un espacio público y gratuito de información, formación y promoción de igualdad de géneros; un lugar de encuentro y colaboración para promover la plena integración de todas las personas, sin discriminaciones por razón de género. Dispone de los siguientes servicios a la ciudadanía.

**OFICINA DE INFORMACIÓN.** Atiende consultas de información y orientación, deriva a recursos propios o ajenos que posibiliten una mayor igualdad de géneros en las cuestiones planteadas y realiza visitas guiadas para grupos. Horario: lunes a jueves de 9 a 14 horas y de 16 a 19 horas y viernes de 9 a 14 horas.

**ATENCIÓN INTEGRAL A LA VIOLENCIA DE GÉNERO.** Atención, valoración psicosocial y jurídica de la situación individual de las mujeres e hijos/as víctimas de violencia de género residentes en la ciudad de Zaragoza. Horario: lunes a viernes de 8 a 19 horas.

**ASESORÍA JURÍDICA.** Informa sobre el ejercicio de los derechos de las mujeres y personas trans, sin cita previa, de lunes a viernes de 9 a 14 horas y los martes de 17 a 19:30 horas.

**FORMACIÓN Y EMPLEO.** Acciones dirigidas a promocionar la igualdad de géneros en el acceso al empleo a través de la formación y el desarrollo de habilidades para las relaciones laborales y personales. Mejorar la empleabilidad realizando acciones que favorezcan la corresponsabilidad doméstica y de cuidados.

**SERVICIO ESPECIALIZADO DE ORIENTACIÓN Y TUTORIZACIÓN LABORAL.** Para personas con dificultades en el empleo por razones de género. Es necesario cita previa.

**CULTURA PARA LA IGUALDAD.** Acciones de fomento de la cultura por la igualdad de géneros.

**PREVENCIÓN CONTRA LA VIOLENCIA.** Acciones con carácter formativo e informativo preventivas de la violencia de género, dirigidas a toda la población, a profesionales y a las personas jóvenes de la ciudad.

**APOYO AL ASOCIACIONISMO.** Información, asesoramiento y formación específica sobre la creación, gestión y funcionamiento de asociaciones que trabajan en favor de la igualdad.

**SALA DE EXPOSICIONES "JUANA FRANCÉS".** Exposición de la obra de artistas visuales que trabajen desde la perspectiva de la igualdad de géneros.

### CONTACTO

c/ Don Juan de Aragón, 2. 50001. Zaragoza  
Teléfono (centralita): 976 726 040  
[casamujer@zaragoza.es](mailto:casamujer@zaragoza.es)

[www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer](http://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer)

## Direcciones de interés:

---

**CASA DE LA MUJER.**

c/ Don Juan de Aragón, 2.

**Tfno.:** 976 72 60 40

**ESPACIO MUJERES.**

Av. Miguel Servet, 174-178.

**AULA TALLER DE CONFECCIÓN.**

c/ Coso, 194.

*(Entrada por c/ Arcadas)*

---



IgualdadZGZ



@IgualdadZGZ