

REDES DE AUTOAPOYO PARA CUIDADOS

Espacio grupal para el bienestar emocional y la promoción de empoderamiento colectivo.

I. Taller “Liderando tu vida”

La duración establecida de este taller será de **20 horas** y estará estructurado en **sesiones de dos horas** de duración a lo largo de la semana, lo que supondría una duración estimada de 10 sesiones en total a desarrollar a lo largo de mes y medio o dos meses. El **horario y modalidad** (Online, mixta o presencial) variará **según la disponibilidad de las mujeres participantes**. El taller estará organizado para **20 mujeres de familias monomarentales en dos territorios -Galicia y Madrid-** .

A continuación, detallamos los contenidos a desarrollar en el Taller “Liderando tu vida”

Módulo I: 6 horas

- **¡Qué quiero yo! Mapeo de necesidades y concreción de objetivos realistas en distintas áreas vitales**

Dentro de esta actividad formativa se utilizarán herramientas como la “Rueda de la Vida” donde las mujeres participantes puedan identificar sus prioridades diferenciadas en distintos ámbitos de su vida personal, social, laboral, salud etc y, a partir de ahí, establecer unos objetivos deseables y el plan de acción necesario para ir avanzando progresivamente hacia el logro de los mismos. Con este punto de partida se pretende la toma de conciencia sobre necesidades reales, expectativas deseables, obstáculos subjetivos y objetivos y las acciones a poner en marcha para ir avanzando hacia el logro de sus metas estableciendo prioridades, tiempos y estrategias definidas.

Módulo II: 8 horas

- “Mi mundo interior” Habilidades socioemocionales y autoliderazgo:

EL objetivo central en este bloque de contenidos es la toma de conciencia e identificación de los malestares o situaciones percibidas como conflictivas a través del control/reajuste de los pensamientos disruptivos, creencias limitantes, sentimientos perturbadores y comportamientos no deseados con el objetivos de aliviar el sufrimiento psicológico y dotar de recursos operativos para la autogestión emocional y la gestión de los desafíos o conflictos con mayor sensación de autoeficacia y autoconfianza.

Para ello, abordaremos el desarrollo de competencias de inteligencia emocional incidiendo en la autoestima, la identificación de pensamientos disruptivos y creencias erróneas, la autoconciencia y autogestión emocional, el entrenamiento en habilidades sociales básicas, comunicación no violenta y asertividad, prevención y abordaje de conflictos en clave emocional, estrategias para la negociación teniendo muy en cuenta los mandatos de género, gestión del tiempo incluyendo la variable de autocuidado y la dimensión del tiempo propio.

Módulo III: 6 horas

- **Aprendizaje para la búsqueda de empleo**

En este módulo se implementará la empleabilidad a través del desarrollo de técnicas y herramientas para la búsqueda activa de empleo: termómetro de empleabilidad, definición del objetivo profesional y perfil profesional, análisis de alternativas de empleo por cuenta ajena y fórmulas de cooperativismo dentro de la economía social, CV y carta de presentación, procesos de selección y nuevas tecnologías para la búsqueda de empleo.

Transversalmente se incluirán sesiones de relajación y respiración consciente en cada uno de los módulos formativos: Trabajaremos tanto técnicas de respiración consciente, relajación y mindfulness, como herramientas necesarias para rebajar la ansiedad, el estrés y la autorregulación emocional.

Al finalizar el proceso, las mujeres participantes habrán implementado su empoderamiento vital para poder decidir con mayor autonomía y autoconfianza en la concreción y planificación de sus metas y proyectos personales y profesionales.

II. Creación de un banco de cuidados

Para la creación de este servicio que favorecerá la conciliación y la corresponsabilidad de las familias que van a participar en el programa se llevará a cabo el siguiente itinerario para conocer sus aptitudes y habilidades y poder trasladarlas a la red de apoyo.

- Se llevarán a cabo **entrevistas presenciales o por zoom**, tanto individuales como sesiones grupales para conocer de primera mano qué habilidades tienen las mujeres y ponerlas en común para crear un registro y que todas participantes conozcan cuales son las opciones dentro de la red de cuidados.
- Una vez detectadas las habilidades de los grupos de madres, se facilitará un **registro semanal** donde las mujeres autogestionarán sus tiempos y recursos.

Esperamos un efecto multiplicados a nivel territorial y también confiamos en que este primer grupo pueda servir para replica la experiencia dentro de las asociaciones, siendo las primeras beneficiarias, promotoras a su vez, para impulsar el modelo cooperativista compartiendo su experiencia y/o integrando a nuevas socias cooperativistas a corto y medio plazo.

El desarrollo del programa será hasta el 30 de abril de 2024.