



ESCOLA DE BENESTAR E APODERAMENTO

AUTOCOIDADO



MINDFULNESS: PLENAMENTE CONSCIENTE

1ª EDICIÓN • [4 sesións, 8 horas] • Do 19 de xan. ao 9 de febr. | 17:00 - 19:00

2ª EDICIÓN • [4 sesións, 8 horas] • Do 24 de xan. ao 14 de febr. | 10:30 - 12:30

SEGURIDADE PERSOAL E COLECTIVA A TRAVÉS DA AUTODEFENSA

1ª EDICIÓN • [6 sesións, 12 horas] • Do 23 de xan. ao 6 de mar. | 17:30 - 19:30

2ª EDICIÓN • [6 sesións, 12 horas] • Do 13 de mar. ao 8 de maio | 17:30 - 19:30

ACTIVA O CORPO. Autocoidado a través do adestramento físico

1ª EDICIÓN • [6 sesións, 12 horas] • Do 14 de abr. ao 19 de maio | 11:30 - 13:30

2ª EDICIÓN • [6 sesións, 12 horas] • Do 14 de abr. ao 19 de maio | 17:00 - 19:00

CORPOS LIBRES DE PRESIÓNS ALLEAS. Autonomía emocional. Libres de presións alleas!

1ª EDICIÓN • [4 sesións, 10 horas] • Do 28 de febr. ao 21 de mar. | 17:00 - 19:30

2ª EDICIÓN • [4 sesións, 10 horas] • Do 19 de abr. ao 10 de maio | 17:00 - 19:30

EDUCACIÓN EMOCIONAL. OS AFECTOS E AS EMOCIÓNS. Deixar de sufrir por amor (online)

1ª EDICIÓN • 23 de xaneiro | 10:30 - 12:00 (Dirixido a profesionais, en especial do ámbito educativo)

2ª EDICIÓN • 25 de xaneiro | 10:30 - 12:00 (Dirixido a adolescentes da ESO, BACH. e FP)

3ª EDICIÓN • 26 de xaneiro | 18:30 - 20:00 (Dirixido a familias)

EXPRESIÓNS ARTÍSTICAS



LABORATORIO DE EXPRESIÓNS ARTÍSTICAS. Arteterapia a través do debuxo ou pintura

[5 sesións, 10 horas] • Do 20 de xan. ao 24 de febr. | 17:00 - 19:00

A MIÑA VOZ A TRAVÉS DA ESCRITURA. Escritura terapéutica

1ª EDICIÓN • [5 sesións, 10 horas] • Do 29 de maio ao 26 de xuño | 18:00 - 20:00

2ª EDICIÓN • [5 sesións, 10 horas] • Do 1 ao 29 de xuño | 18:00 - 20:00

SEXUALIDADE



XÉNERO E SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA DESDE UN ENFOQUE INTERSECCIONAL (online)

15 de febreiro | 18:30 - 20:00

CARA UNHA SEXUALIDADE SÁ E SEGURA

[2 sesións, 6 horas] • Do 15 ao 22 de maio | 17:00 - 20:00

DIVERSIDADE FUNCIONAL, XÉNERO E APODERAMENTO (online)

16 de marzo | 18:30 - 20:00

CANONS, ESTEREOTIPOS E ROLES



EXPRESAR E DEFENDER AS PROPIAS IDEAS. Penso logo actúo!

1ª EDICIÓN • [2 sesións, 6 horas] • Do 2 ao 9 de marzo | 17:00 - 20:00

2ª EDICIÓN • [2 sesións, 6 horas] • Do 30 de maio ao 6 de xuño | 17:00 - 20:00

QUE VEXO CANDO ME VEXO? EU E A SORORIDADE

[4 sesións, 10 horas] • Do 18 de abr. ao 9 de maio | 18:00 - 20:30

QUE ESPERO DE MIN? CADA ETAPA UN PROXECTO

[2 sesións, 6 horas] • Do 1 ao 8 de febreiro | 17:00 - 20:00

COMUNICACIÓN, VIDEOXOGOS E SEXUALIZACIÓN. Que ven cando me ven? As bonecas hipersexualizadas

1ª EDICIÓN • [2 sesións, 6 horas] • Do 20 ao 27 de abril | 17:00 - 20:00

2ª EDICIÓN • [2 sesións, 6 horas] • Do 7 ao 14 de xuño | 17:00 - 20:00

INTERNET E REDES SOCIAIS



INTERNET, APLICACIÓNS WEB E REDES SOCIAIS

1ª EDICIÓN • [5 sesións, 10 horas] • Do 28 de febr. ao 28 de mar. | 11:00 - 13:00

2ª EDICIÓN • [4 sesións, 8 horas] • Do 27 de mar. ao 17 de abr. | 18:00 - 20:00

ARTELLANDO NA REDE: COMUNICACIÓN SOCIAL E FEMINISTA.

Redes sociais, ciberseguridade e ciberactivismo na rede

[5 sesións, 15 horas] • Do 12 de abr. ao 10 de maio | 17:00 - 20:00

VIOLENCIAS MACHISTAS



CIBERACOSO, CIBERVIOLENCIA, SEGURIDADE E PRIVACIDADE NA REDE (online)

1ª EDICIÓN • 31 de xaneiro | 18:30 - 20:00 (Dirixido a familias)

2ª EDICIÓN • 7 de febreiro | 10:30 - 12:00 (Dirixido a adolescentes da ESO, BACH. e FP)

MULLERES QUE APODERAN: ENCONTRO CON MULLERES APODERADAS



Anabel Lorente. CIBERACTIVISMO FEMINISTA (online)

4 de maio | 18:30 - 20:00

Andrea Nunes. ACTIVISMO GORDO (online)

11 de maio | 18:30 - 20:00

Patricia de Lorenzo. MULLERES DAS ARTES ESCÉNICAS (online)

16 de maio | 18:30 - 20:00

MGiulia Costanzo. CAMBIO CLIMÁTICO E ECOFEMINISMO (online)

25 de maio | 18:30 - 20:00

Cristy S. Tojo. DEPORTE, XÉNERO E DISCAPACIDADE (online)

31 de maio | 18:30 - 20:00

OBRADOIROS E CONVERSAS ENTRE MULLERES

+INFO

<https://coruna.gal/escolabenestrapoderamento>

