

Dieciséis mujeres de Piedrabuena participaron en el proyecto “Empoderadas”, programa del Instituto de la Mujer dirigido a prevenir la discriminación múltiple

Enviado por multimedia en Jue, 09/12/2021 - 11:15

Jueves, 9 Diciembre, 2021

Contenido:

Piedrabuena (Ciudad Real) acogió un taller del proyecto Empoderadas esta semana. Dieciséis piedrabueneras tomaron parte en este programa financiado por el Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha, dirigido a prevenir la discriminación múltiple en mujeres mayores de 50 años, residentes en el medio rural.

“Con este taller, buscábamos que las mujeres se vayan empoderando, aumentando la sororidad entre ellas y la confianza consigo mismas, potenciando la inteligencia emocional, y la prevención de la discriminación, a la vez que se trabajó en prevención de violencia de género”, comenta la concejal de Igualdad, **Isabel Herrera**.

En este taller, se trabajó en un primer bloque la Autoestima, empoderamiento y sororidad femenina, con los objetivos de desarrollar la confianza en una misma, la capacidad de comunicación, e influir positivamente en las demás personas mejorando la expresión emocional. Así como en conocer los puntos fuertes y las áreas de mejora personales, dejando de valorarse en función de cómo nos perciban y esperen de nosotras las demás personas, encontrando la forma de automotivarse y disponer de tiempo propio para mejorar la calidad de vida

También en un segundo bloque sobre Salud y autocuidado femenino, cuyo fin es facilitar algunas medidas para cuidar la salud emocional y psicológica de las mujeres con mirada de género.

Y un tercer bloque de Prevención de la violencia de género, cuyos objetivos pasan por Proporcionar la información necesaria para reconocer situaciones de maltrato y violencia de género. En particular las características específicas de estos procesos en mujeres mayores de 50 años. Y ofrecer información sobre recursos para la prevención de la violencia de género y ayuda a las víctimas.

URL de origen: <https://gabinetemultimedia.com/content/dieciseis-mujeres-de-piedrabuena-participaron-en-el-proyecto-empoderadas-programa-del>