

INFORMA

INSCRIPCIONES TALLERES GRATUITOS CONCEJALÍA DE IGUALDAD

Abierto plazo de inscripción para los talleres gratuitos del 'Programa de Promoción de la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres 2020. Conciliación, corresponsabilidad y uso del tiempo'.

Dirigidos a hombres y mujeres mayores de 18 años.

- **DOS SESIONES 'GESTIÓN DEL TIEMPO PERSONAL'**

Abordar las causas y consecuencias que el uso del tiempo tiene en la gestión del tiempo personal.

Cuándo:

29 de octubre - 10 a 12h

29 de octubre - 18 a 20h.

- **DOS TALLERES USA EL MÓVIL PARA LA GESTIÓN DE LOS TRÁMITES DIARIOS**

Cuándo:

Del 4 al 30 de noviembre - Lunes y miércoles - 10 a 12h.

Del 4 al 30 de noviembre - Lunes y miércoles - 17 a 19h.

- **TALLER ATRÉVETE CON LAS REDES SOCIALES Y ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA PARA REALIZAR GESTIONES POR INTERNET**

Cuándo:

Del 3 al 26 de noviembre - Martes y jueves - 10 a 12:30h.

- **TALLER REDES SOCIALES Y ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA PARA AGILIZAR GESTIONES BANCARIAS Y ADMINISTRATIVAS POR INTERNET**

Cuándo:

Del 3 al 26 de noviembre - Martes y jueves - 17:30 a 19:30h.

- **TALLER INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LA GESTIÓN DEL TIEMPO.**

Cuándo:

Del 3 a 26 de noviembre - Martes y jueves - 10 a 12h.

- **TALLER GESTIÓN DEL TIEMPO: GESTIÓN DEL ESTRÉS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

Cuándo:

Del 4 de noviembre al 9 de diciembre - lunes y miércoles - 17:30 a 19:30h.

- **TALLER MINDFULNESS**

Cuándo:

Del 30 de octubre al 27 de noviembre - Viernes - 18 a 20h.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Área de Igualdad

Av. de Irún, s/n, 1ª planta. Hasta el 26 de octubre 2020.

Lunes, miércoles y jueves, de 9:30 a 13:30 h.

(CITA PREVIA). Tfno.: 91 672 69 47 14

infoigualdad@ayto-sanfernando.com - www.ayto-sanfernando.com.

El área de Igualdad se reserva el derecho a cancelar las actividades. El formato será presencial siempre que las condiciones sanitarias lo permitan.



Cofinanciada al 50% por el Fondo Social Europeo, en el marco del Programa Operativo de la Comunidad de Madrid para el periodo 2014-2020

En San Fernando de Henares,

a 16 de octubre de 2020.

Concejalía de Igualdad