



CONCELLO DE
PONTEVEDRA



PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA A MOCIDADE "PISANDO FORTE 2018"

DIRIXIDO A: mocidade de 16 a 35 anos, mais se pasas da idade, fai igualmente a túa solicitude porque terás a oportunidade de acceder a través das diferentes listaxes de agarda (consulta a orde de preferencia).

CRITERIOS DE PREFERENCIA NO ACCESO

- 1 Ter entre 16 e 35 anos
- 2 Padrón no Concello de Pontevedra
- 3 Cumprir o requisito básico para cada acción formativa (nos casos en que exista)
- 4 Reserva de prazas por discapacidade maior do 33%: en todas as accións formativas reservaranse un mínimo de 2 prazas, sempre e cando cumpran co resto dos requisitos de acceso a esa acción formativa.
5. Listaxe de agarda: confeccionarase para cada acción formativa. Poderán acceder no caso de sobraen prazas e en función dos seguintes criterios:
 - Persoas empadroadas no Concello de Pontevedra e maiores de 35 anos
 - Mocidade de 16 a 35 anos empadroada nos concellos limítrofes
 - Mocidade de 16 a 35 anos doutros concellos

PROCESO DE PREINSCRICIÓN E INSCRICIÓN

Para todos os cursos o período de preinscrición comeza o 7 de setembro. Confeccionarase a listaxe de persoas seleccionadas tendo en conta os criterios de acceso e procederase a comunicarlles a súa inclusión para a formalización da inscrición definitiva.

CARACTERÍSTICAS DA FORMACIÓN DE PISANDO FORTE

- Formación impartida en lingua galega
- Proba final de avaliación e rigoroso control de asistencia
- Formación gratuíta pero na información de cada curso poderás coñecer o custo real que ten a praza. Pedimos o voso compromiso coa asistencia, posto que os cursos son de balde e moitas as persoas que poden quedar na listaxe de agarda.

ACREDITACIÓN

Superada a avaliación procederase a tramitar o correspondente

CERTIFICADO DE ASISTENCIA polo aproveitamento da formación recibida.

PREINSCRICIÓN

En <http://apuntate.pontevedra.gal>

Se non tes acceso a Internet ou tes dúbidas, podes dirixirte á Oficina de Xuventude de 9:30 a 14h na Casa da Luz, pza da Verdura s/n, 1º tel. 986840367
xuventude@pontevedra.gal <http://xuventude.pontevedra.gal>

ESCOLA MUNICIPAL DE IGUALDADE PARA A MOCIDADE

Formación en xénero e promoción da igualdade entre mozas e mozos

CURSO DE ORATORIA DENDE A PERSPECTIVA DE XÉNERO

Obradoiro práctico de comunicación pública dende a perspectiva de xénero. Claves para a comunicación oral e para perder o medo a falar en público.

- O discurso público e a perspectiva de xénero
- Teoría da comunicación
- Discurso presencial e non presencial
- Modelos de comunicación patriarcais e no patriarcais
- A empatía, a asertividade. A escoita. A negociación
- Elaboración dun discurso oral eficaz
- Linguaxe inclusiva
- A imaxe propia e a imaxe pública. Usar o corpo para comunicarmos
- Escenarios: o exame oral, a entrevista e a intervención pública
- Técnicas para elaborar discursos e técnicas de improvisación

LUGAR: Pazo da Cultura

DATAS: mércores 7, 14, 21 e 28 novembro

HORARIO: 17-20h

PAZAS: 20

COTA: 0€ (custo real da praza 42€)

DURACIÓN: 12 horas

IMPORTE: Llerena Perozo Porteiro, especialista en comunicación e xénero

OBRADOIRO DE FOTOGRAFÍA E AUTOIMAXE "NAMÓRATE DE TI "

Obradoiro práctico de autoestima e empoderamento a través da fotografía.

- Autoestima e autoxestión do estrés. Autocoidado e autorresponsabilidade
- Expresión a través da arte: corporal, escrita, verbal...
- Autoconcepto e autoaceptación. Dinámicas motivacionais
- Sesións fotográficas de empoderamento

LUGAR: Casa Azul

DATAS: martes e xoves 16, 18, 23 e 25 outubro

HORARIO: 10-13h

PAZAS: 15

COTA: 0€ (custo real da praza 120€)

DURACIÓN: 12 horas

IMPARTEN: Tegra Gómez, Patricia Maqueira e Cristina Fariñas do Proxecto "Namórate de ti " que ten por obxectivo o autoconecemento e o empoderamento.

2 OBRADOIROS DE AUTODEFENSA FEMINISTA E EMPODERAMENTO

2 obradoiros formativos en autodefensa feminista integral, un elemento indispensable de protección e loita contra as violencias machistas.

- As violencias vividas e a esta estrutura de opresión social
- Traballo consciente e colectivo sobre os elementos da socialización de xénero dende un lugar de resposta e empoderamento
- Técnicas físicas, elementos emocionais, psicolóxicos e relacionais para ampliar posibilidades fronte ás violencias

EDICIÓN: 1º obradoiro

EDICIÓN: 2º obradoiro

DATA: sábado 20 de outubro

DATA: sábado 10 de novembro

HORARIO: 10-13h e 15-18h.

HORARIO: 10-13h e 15-18h.

LUGAR: Casa Azul. r/ Sor Lucía,2

DIRIXIDO A: 20 mozas

COTA: 0€ (custo real da praza 65€)

DURACIÓN: 6 horas

IMPARTEN: Cristy Tojo e Mai Insua, formadoras de Autodefensa Feminista. Proxecto "Lésbicas Creando" que ten por obxectivo o empoderamento

CURSO DE IGUALDADE E XÉNERO NO DEPORTE

Formación orientada prioritariamente a monitorado, adestradores e adestradoras de clubs e actividades deportivas

- As escolas deportivas municipais: a situación de mozos e mozas no deporte
- Analizando a rede de axentes: o papel da familia, da escola e dos medios de comunicación
- Boas prácticas: campañas específicas; decálogo de valores; referentes igualitarios
- Fomento da igualdade: como traducir a teoría en práctica

LUGAR: Pazo da Cultura

DATAS: sábados 22, 29 setembro e 6 outubro

HORARIO: 10:30-13:30h

PRAZAS: 20

COTA: 0€ (custo real da praza 45€)

DURACIÓN: 12 horas (9 h presenciais e 3h traballo práctico)

IMPARTE: Iria Vázquez Silva, socióloga experta en xénero

2 CURSOS DE CARNÉ DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS e NORMATIVA DE ALERXIAS E INTOLERANCIAS

Este curso prepara a profesionais que requiran manipular produtos alimenticios para o seu traballo con total seguridade e garantías legais.

- Hixiene e manipulación de alimentos
- Seguridade alimentaria. Control da calidade dos alimentos
- Alteracións nos alimentos. Deterioro e contaminación
- Prácticas correctas de hixiene e manipulación de alimentos
- Limpeza e desinfección. Disposición e almacenamento de lixo
- As alerxias e as intolerancias alimentarias
- Recoñecemento de produtos intolerantes ou alérxicos e normativa

EDICIÓN: 1º curso

DATAS: 25 e 26 setembro

HORARIO: 10-14 h

LUGAR: Casa da Luz. Pza da Verdura s/n

PRAZAS: 20

COTA: 0 € (custo real da praza 38 €)

DURACIÓN: 8 horas

IMPARTE: Formagal Formación

EDICIÓN: 2º curso

DATAS: 27 e 28 novembro

HORARIO: 10-14 h

AGRICULTURA ECOLÓXICA "UNHA HORTA NO TEU BALCÓN"

Formación teórico-práctica sobre agricultura ecolóxica e aproveitamento de plantas no entorno urbano e doméstico.

- Introducción á agricultura ecolóxica
- Manexo de plantas menciñais e aromáticas. Pequenos froitos do monte
- As cores da natureza: tinguidos con vexetais
- Os perfumes e cosméticos artesanais
- Cultivo de cogomelos

LUGAR: Casa Azul. r/ Sor Lucía 2

DATAS: luns e xoves: 17,20,24 e 27 setembro 1, 4, 8, 11, 15 e 18 outubro

HORARIO: 17-19h

PRAZAS: 25

COTA: 0€ (custo real da praza 75€)

DURACIÓN: 20 horas

IMPARTE: Ventos, Estudos Ambientais

EDUCACIÓN AMBIENTAL E COMPOSTAXE

Este curso será teórico- práctico e nel abordaremos a estratexia da economía circular, directiva marco e plan de xestión de residuos e aspectos biolóxicos. Na parte máis práctica coñeceremos o funcionamento dun composteiro comunitario e visitaremos unha planta de compostaxe.

- Xestión de residuos
- Experiencias de compostaxe caseira e comunitaria
- Funcionamento do composteiro
- Insecticidas naturais e remedios contra as pragas no composteiro
- Sistemas de recollida selectiva de biorresiduos
- Xestión de residuos baseada na compostaxe. Boas prácticas
- Visita e coñemento dun composteiro. Prácticas
- Visita á planta de compostaxe Ecocelta de Pontearreas

LUGAR: Pazo da Cultura

DATAS: 8,9,10,11 e 15 outubro

HORARIO: 9:30-13:30h os 3 primeiros días, de 10-13h o cuarto e de 9-14h o quinto día.

PRAZAS: 15

COTA: 0€ (custo real da praza 96€)

DURACIÓN: 20 horas

REQUISITO: estar en posesión de certificado de ESO

IMPORTE: Asociación pola Defensa Ecolóxica de Galicia ADEGA

COMUNICACIÓN EN LINGUA DE SIGNOS (Certificado A2)

Profundización de contidos do adquirido no certificado A1. Farase entrevista de selección e proba de nivel entre as solicitudes recibidas.

LUGAR: Pazo da Cultura

DATAS: 20 sesións, martes e xoves: 2,4,9,11,16,18,23 e 30 outubro, 6,8,13,15,20,22 e 27 novembro, 4,11,13,18 e 20 decembro

HORARIO: 17-20h

PRAZAS: 15

CUSTO: 0€ (custo real da praza 165€)

DURACIÓN: 60 horas

REQUISITO: certificado A1 Lingua de Signos

IMPORTE: Organización de Discapacidade Sensorial, XOGA

INICIACIÓN Á LINGUA DE SIGNOS (Certificado A1)

Co nivel A1 poderás comprender e empregar expresións cotiás de uso moi frecuente, así como frases sinxelas destinadas a relacionarse de maneira elemental coa comunidade xorda.

- Lingua de signos española
- Lingua de signos galega
- Expresión corporal aplicada á LS
- Psicosocioloxía da comunidade xorda
- Lingüística aplicada á LS
- Clases prácticas reais con persoas con perda auditiva

LUGAR: Casa Azul, r/ Sor Lucía 2

DATAS: 15 sesións, martes e xoves: 2,4,9,11,16,18,23,25 e 30 outubro, 6,8,13,15,20 e 22 novembro

HORARIO: 17-19h

PRAZAS: 15

COTA: 0€ (custo real da praza 100€)

DURACIÓN: 30 horas

IMPARTE: Organización de Discapacidade Sensorial, XOGA

BOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN . DE QUE NUTRES A TÚA VIDA?

Ampliaremos coñecementos sobre alimentación cara un maior benestar físico e emocional.

- Comer non é o mesmo que alimentarse: conceptos de nutrición e mitos coa comida
- Aprender a comer acorde ás nosas necesidades
- Comemos segundo sentimos. Sentímonos segundo comemos
- Descanso de calidade: funcionamento do metabolismo, a memoria, os biorritmos...
- Eliminación de tóxicos: químicos e emocionais
- Produtos procesados: o problema dos malchamados alimentos

LUGAR: Pazo da Cultura

DATAS: martes 2,9,16 e 23 outubro

HORARIO: 17-20h

PRAZAS: 20

COTA: 0€ (custo real da praza 50€)

DURACIÓN: 12 horas

IMPARTE: Belén Garrido Ventín, dietista especialista en educación emocional

COMMUNITY MANAGER INICIACIÓN

Obradoiro práctico e dinámico sobre redes sociais e marketing dixital para a venda de produtos e servizos.

- Identidade dixital e redes sociais
- Márcate unha marca. 10 claves para vender por Internet
- Factores para mellorar a túa presenza en Internet
- Social media plan de redes sociais. Técnicas de venda en redes sociais
- Recomendacións de actuación en redes
- Boas prácticas: exemplos de éxito de marca e de venda por Internet

LUGAR: Pazo da Cultura

DATAS: luns 5,12,19,26 novembro e 3 decembro

HORARIO: 17-20h

PRAZAS: 15

COTA: 0€ (custo real da praza 62€)

DURACIÓN : 15 horas

IMPARTE: Raquel Pedrouso e Alberto Falcón