

Trenzando saberes

saberes que nos atraviesan
en nuestras vidas
en nuestros trabajos
en nuestros cuidados



inicio

↓ 04/septiembre
fin → 31/octubre

Formación online entre mujeres
con experiencia propia en salud mental

■ formadoras



■ aula virtual

www.hubgenera.org



■ índice

- 01 - Bienvenidas
- 02 - ¿ Qué vamos a compartir?: módulos y contenidos
- 03 - Y las formadoras somos...: Karina, Sandra y Ana
- 04 - ¿ Dónde nos encontraremos?: aula virtual, foros y encuentros online
- 05 - ¿ Cuándo lo haremos?: calendario
- 06 - ¿ Qué os pedimos?: actividades y participación
- 07 - Y organizado por la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA



■ bienvenidas

Hola a todas, bienvenidas a este **espacio virtual formativo y de intercambio de experiencias, saberes y cuidados sobre nuestras vidas y recorridos.**

Buscamos, desde nuestra diversidad y necesidades comunes, ir “trenzando” estrategias y sendas colectivas que nos permitan transitar **hacia futuros dignos de empleo y cuidados pensados en clave de bienestar y dignidad.**

Utilizaremos como herramientas tres líneas básicas de contenidos denominados “**SABERES PARA VIVIR**”, “**SABERES PARA GANAR**” y “**SABERES PARA CUIDARNOS**” a los que nos acercaremos gradual y paulatinamente. Nos encontraremos en los **foros y en seis encuentros online** diseñados donde reflexionar y compartir sentires y vivencias vinculadas a los **trabajos productivos, reproductivos, voluntarios, remunerados o gratuitos que realizamos las mujeres con experiencia propia en salud mental** para la sostenibilidad de nuestras vidas.

Nuestro interés principal es **construir entre todas una red de apoyo, una comunidad de aprendizajes** compartidos para poder ir transformando las barreras y obstáculos que nos encontramos en nuestros caminos y aprender de ello.

Juntas es más fácil... !gracias por estar ahí;



■ ¿qué vamos a compartir?



MODULO I

saberes para vivir

- **Nuestras vidas**
Roles, discriminaciones y violencias
Empoderamiento y sororidad
- **Nuestra salud mental**
Nuestra salud diferente y desigual
Condiciones de vida que ponen en riesgo la salud mental de las mujeres
- **Nuestros trabajos y cuidados**
Empleo, trabajos y sostenibilidad de la vida

MODULO II

saberes para ganar

- **Emprender para transformar (nos)**
Propuestas inspiradoras de Economía Social y Solidaria:
Emprendizaje como estrategia
Arraigo, cuidado y compromiso con el territorio y la vida
- **Emprender como mujeres**
Propuestas inspiradoras de Economía Feminista:
Diversidad como potencia
Mujeres referentes



MODULO III

saberes para cuidarnos

- **Kit de primeros auxilios de salud mental**
Autonomía, autocuidados, autodefensa de derechos y redes de apoyo
- **Bienestar laboral**
Trabajo digno
Entornos laborales saludables
Corresponsabilidad de los cuidados

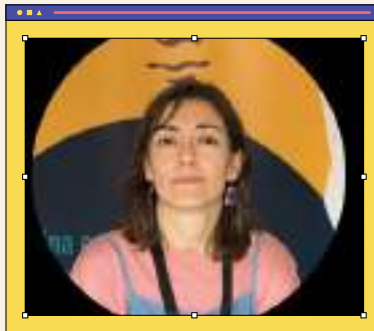


■ y las formadoras somos...



KARINA ROCHA

Trabajadora Social, Maestra en Educación y Master en Igualdad de Género. Soy consultora social especializada en proyectos de intervención e innovación social en el ámbito de la salud mental comunitaria, la inclusión social e igualdad de oportunidades desde el proyecto colectivo LAREIRA SOCIAL. Un proyecto que me sigue permitiendo transformar desigualdades desde el mundo rural en el que vivo.



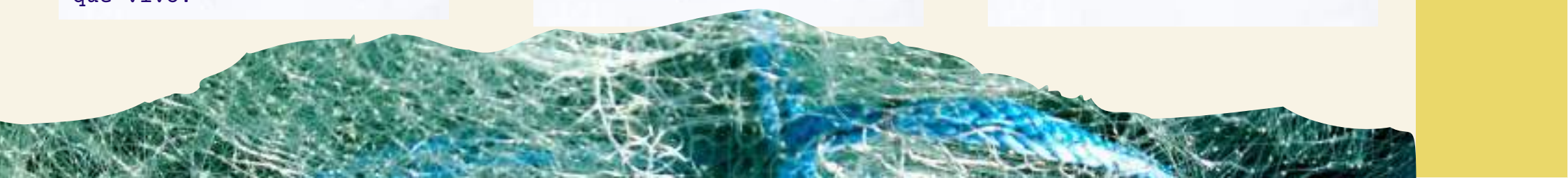
SANDRA SALSÓN

Psicóloga y técnica en emprendimiento. Trabajo en el campo de la consultoría social y organizacional, especializada en asesorar a emprendedoras. Colaboro en el desarrollo de la Red Estatal de Economía Solidaria y coordino el programa de apoyo a mujeres emprendedoras del Grupo Cooperativo Tangente, JUNTAS EMPRENDEMOS, y la Escuela de Mujeres Emprendedoras de JUANA MILLÁN



ANA LORENZO

Licenciada en Sociología, especialidad en sociología del trabajo. Soy investigadora, formadora y asesora en emprendimiento, incorporando la perspectiva de género como eje central. He diseñado y coordinado diferentes programas de desarrollo local como con mujeres en el sector marítimo-pesquero, en el sector de los cuidados o en el de la cultura.



¿Dónde nos encontraremos?

aula virtual HUB GENERA

<https://hubgenera.org/formaciones/trenzando-saberes/>

Nuestro espacio online donde compartiremos contenidos, saberes, sentires y experiencias donde la reflexión y creación cooperativa entre todas será nuestro motor en el curso.



contenidos

Cada semana tendréis vuestra disposición un sencillo dossier temático con lecturas, videos y referencias sobre los diversos contenidos del curso

foros

6 actividades de reflexión y participación relacionadas con las temáticas en las que será imprescindible vuestra participación escrita en el aula virtual

encuentros online

6 encuentros formativos grupales online en la plataforma ZOOM: espacios de reflexión, debate y creación colectiva de saberes y experiencias entre todas.



¿Cuándo lo haremos?



■ ¡ Cuándo lo haremos ?

19 de octubre

Encuentro online
Saberes para cuidarnos

10 - 12 h.
horario peninsular

26 octubre

Encuentro online
Saberes para cuidarnos

10 - 12 h.
horario peninsular

12

14

15

11

13

31 octubre

Finalización

Cierre Foro 6
Baúl de saberes
Despedida

9 octubre

Kit de primeros auxilios
de salud mental:
Saberes para cuidarnos

Contenidos
Apertura Foro 5
Cierre Foro 4

23 octubre

Bienestar laboral:
Saberes para
cuidarnos

Contenidos
Apertura Foro 6
Cierre Foro 5





■ ¿Qué os pedimos?

Participación

75%

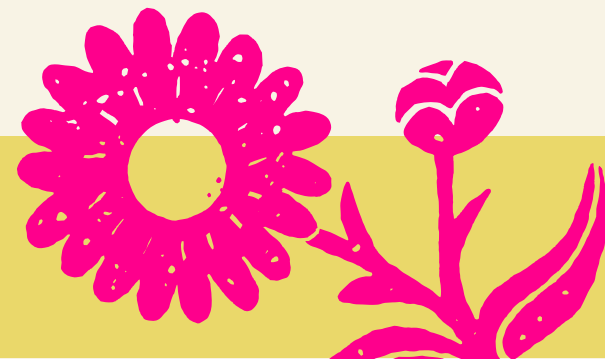
Acceder al AULA VIRTUAL y visualizar los contenidos y sus diversas referencias.

■ foros

Participar de forma escrita en el aula virtual como mínimo en 4 de los 6 foros del curso.

■ encuentros online

Participar activamente como mínimo en 4 de los 6 encuentros salvo causa justificada con anterioridad.



■ Organizado por

Proyecto HUB GENERA

Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

www.consaludmental.org



Trenzando saberes



Formación online entre mujeres con experiencia propia en salud mental

saberes que nos atraviesan
en nuestras vidas
en nuestros trabajos
en nuestros cuidados



■ formadoras



■ aula virtual

www.hubgenera.org