

Objetivo de los talleres:

A través de estos talleres daré herramientas a las mujeres para mejorar su autoestima, evitar el miedo a hablar en público, comunicarse de manera asertiva y en general poder superar los retos que nos plantea la vida de una manera resiliente. Mis ejes de actuación se basan en: narración oral, escritura creativa, superación desde un trauma oncológico y utilización del inglés como herramienta para empoderarnos y viajar solas.

Metodología: Participación activa de todas las componentes del taller por medio de dinámicas orales, escritas, escénicas, etc ...

Talleres:

1. **Cuenta que te cuento: Empodérate hablando en público.**
2. **Taller: Encuentra un cuarto propio en tu vida.**
3. **Círculo de apoyo oncológico: apoyo a mujeres que están en pleno proceso o en la fase de superación de un proceso oncológico.**
4. **Cuenta tu historia después de superar el cáncer: Círculos de mujeres resilientes en el proceso oncológico: Escritura y expresión creativa.**
5. **Inglés para viajar: un lenguaje que empodera.**
6. **Empoderandonos con humor.**
7. **Taller de deconstrucción del cuento tradicional: empoderamiento de las adolescentes.**

1.- Cuenta que te cuento: Empodérate hablando en público

En este taller de narración vital desde una perspectiva de género aprenderemos a contar historias de vida y **a perder el miedo a hablar en público**. Nunca nos han dejado contar o hablar en público, siempre se nos ha dejado en segunda fila. Además, los libros y las historias han sonado con voz de hombre. Ahora es el momento de dar un paso al frente y armarnos de valor para contar nuestras historias. Aprenderemos herramientas para ser capaces de hablar de manera asertiva en los diferentes ámbitos de nuestra vida: laboral, familiar, vecinal, ocio...

Duración: 4 sesiones de 2 horas

2. Taller: Encuentra un cuarto propio en tu vida

¿Cuántas veces te has encontrado con ganas de escribir, de leer o de tener un rato contigo misma y no has encontrado donde meterte para estar sola? Este taller te ayudará a **encontrar tu espacio propio físico** en el que puedas alimentar tu interior como forma de desahogo personal como reivindicaba **Virginia Wolf en “Un cuarto propio”**. Un espacio de reflexión y concienciación sobre la necesidad de reivindicar un lugar para nosotras. Compartiremos lecturas con perspectiva de género que nos darán las claves para conseguir nuestro espacio.

Duración: 2 sesiones de 2 horas.

3. Círculo de apoyo oncológico: apoyo a mujeres que están en pleno proceso o en la fase de superación de un proceso oncológico.

A través de la expresión oral y en grupo formaremos parte de un proceso colectivo de empoderamiento. Un equipo de apoyo dinámico de mujeres que comparten sus historias, sus sensibilidades y conectan con otras. Hablaremos de todo lo que no te cuentan cuando estás en un proceso oncológico, reflexionando sobre los cambios en nuestros cuerpos (pérdida de cabello, hipersensibilidad cutánea, profilaxis, mutilación mamaria, problemas alimenticios, alteración del sueño...) que se sufren diariamente y principalmente sobre sus secuelas. El objetivo de esta actividad es vivenciar un proceso personal de superación de la **violencia oncológica y estética**.

Duración: 4 sesiones de 2 horas.

4. Cuenta tu historia después de superar el cáncer: Círculos de mujeres resilientes tras el proceso oncológico: Escritura y expresión creativas.

Muchas mujeres no cuentan nada a nadie cuando están atravesando un proceso oncológico. Algunas se sienten muy culpables porque cuidando a los demás se han concedido poco tiempo a sí mismas. En una sociedad que da tanto culto a la imagen, un cuerpo mutilado después de una serie de cirugías no es aceptado ni siquiera por la propia persona que está superando este trance. A través de la escritura nos acercamos desde una perspectiva feminista a **reconectar con nosotras mismas desde un punto de vista positivo**, porque verbalizar es curar el alma, la esencia que nos anima.

Duración: 4 sesiones de 2 horas.

5. Inglés para viajar: un lenguaje que empodera

Curso para ser autónoma y desenvolverse en ámbitos de viaje o en el extranjero con seguridad. Ideal para no depender de nadie a la hora de comunicarse y buscar información en inglés. Aprenderás vocabulario y frases básicas para sentirte segura y tranquila cuando viajes. También conocerás **expresiones** que te puedan ayudar a **salir de una situación incómoda de acoso** y de emergencia en el extranjero.

Duración: 3 sesiones de 2 horas.

6. Empoderándonos con humor

La sociedad de hoy en día pone una presión enorme en el papel de la mujer dentro y fuera del hogar. La pesada mochila que cargamos muchas mujeres y las desigualdades que sufrimos sería imposible de llevar si no le aportáramos humor a nuestra vida. En este taller aprenderemos a tomarnos las cosas mucho más a la ligera, trivializando situaciones complicadas y empoderándonos con humor para afrontar todas las situaciones que vivimos día a día.

Duración: 1 sesión de 2.5 horas.

7. Taller de deconstrucción del cuento tradicional: empoderamiento de las adolescentes.

¿Vamos a seguir contando a nuestras adolescentes que esperen que las rescate un príncipe azul como las princesas de los cuentos? ¿Vamos a seguir idealizando las relaciones románticas? Las mujeres llevamos siglos reivindicando un progreso imparable en todos los ámbitos...menos el literario, donde a menudo se repiten los mismos patrones de antaño. ¿Hasta cuándo? En este taller romperemos moldes antiguos para que cada cual encuentre su propia historia.

Duración: 2 sesiones de 2 horas

Biografía

Profesora desde 1993. Licenciada en Filología inglesa. Máster en Estudios Europeos de Ocio. Formadora en expresión oral y escrita en inglés y castellano. Narradora autónoma de cuentos con más de 10 años de experiencia en el mundo de la narración oral. Superviviente de cáncer de mama y actual tripulante de *Bilbao Dragonboat Lamiak*, proyecto intergeneracional que une deporte, salud, comunidad y superación. He trabajado en la radio, en bibliotecas, centros escolares, ferias y todo tipo de eventos culturales.