

DÓNA'T OPORTUNITATS

eines i recursos per viure millor

**23 de maig
de 2009**

*jornada per a dones al
castell de montesquiu*

DÓNA'T OPORTUNITATS eines i recursos per viure millor

Dóna't oportunitats. Eines i recursos per viure millor.

Dóna't oportunitats és un espai de trobada que té per objectiu millorar el nostre dia a dia optimitzant al màxim els propis recursos. Un espai d'intercanvi per als grups de dones de la Comarca d'Osona i persones que, a títol personal, tinguin interès en participar-hi.

Els recursos hi són. Dona't l'oportunitat de gestionar-los millor.

El nostre dia a dia sovint va associat a situacions d'estrès que dificulten una bona organització en els camps laboral, personal o familiar. Situacions que ens poden fer viure petites crisis en els diferents àmbits quotidians, però que també poden suposar oportunitats. Només hem de saber com aprofitar-les.

Conèixer-nos a nosaltres mateixes i saber fer un bon ús de les nostres eines i dels nostres recursos ens ajudarà a gestionar i afrontar amb èxit aquestes situacions que sovint són viscudes com a moments de crisi.

La jornada **Dóna't oportunitats** vol facilitar aquest coneixement de cadascuna de nosaltres a partir del reconeixement dels propis recursos i de les millors tècniques per a saber-ne treure el màxim profit. La corresponsabilitat a casa, la gestió del nostre temps, de l'economia domèstica; en definitiva, la gestió del nostre dia a dia. La clau és en nosaltres mateixes.

Dóna't oportunitats és una iniciativa conjunta de l'Ajuntament de Roda de Ter, de l'Ajuntament de Vic, del Consorci de la Vall del Ges, Orís i Bisaura i de la Mancomunitat la Plana.

Aquesta és una activitat comarcal que pretén que cadascuna de nosaltres fem això: donar-nos oportunitats.

16.00 h xerrada

SI NO ÉS ARA, QUAN? LA TRANSFORMACIÓ SOCIAL PASSA PEL CANVI PERSONAL

A càrrec de Sol Barbero.

Periodista especialitzada en temes socials i de les dones. Ha publicat el llibre *Cuando la vida te pide un cambio*. Editorial Amat, 2008.

Deia Einstein que “la crisi és la millor benedicció que pot succeir a persones i països perquè porta progressos”. Per tant, aquest pot ser un bon moment per promoure els canvis personals i socials. Quan sentim seguretat, resulta complicat modificar conductes i actituds per por a perdre allò que tenim, malgrat que no ens satisfaci. En la inestabilitat, en canvi, és més fàcil trobar l'impuls per mobilitzar-nos i buscar noves oportunitats, com han fet les persones que l'autora entrevista al seu llibre.

17.00 h inici dels tallers

Taller 1 En quin moment de la vida estic i cap on vull anar?

A càrrec de Magda Marty terapeuta Gestalt

Taller pràctic que té per objectiu prendre consciència de com ens relacionem amb nosaltres, el nostre cos, les nostres emocions i la nostra ment. Aprendre a descobrir i a gaudir de les pròpies potencialitats.

Taller 3 Taller de coaching i gestió eficaç del nostre temps

A càrrec de Josep Guasch, coach

Si prioritzar és una habilitat clau per optimitzar l'ús que fem del nostre temps, per què ens costa tant fer-ho? En aquest taller donarem a conèixer d'una forma pràctica com les eines que es fan servir en coaching poden ajudar-nos a identificar quins són els nostres valors i prioritats, i a dirigir l'acció d'una forma intel·ligent per obtenir els resultats que desitgem en les diferents àrees de la nostra vida.

Taller 2 Gestionem el nostre pressupost

- taller d'economia domèstica -

A càrrec de Dolors Manté, empresària i col·laboradora de MAP

El taller pretén orientar-nos sobre la distribució i el control de les nostres despeses i donar-nos pistes de com evitar aquelles despeses inútils, millorant així la distribució dels ingressos.

Taller 4 Jo concilio, tu concilies, ella ...

A càrrec de Myriam Gutiérrez, psicòloga clínica i directora del Centre Cíane.

Taller pràctic per aprofundir i reflexionar sobre la identitat de les dones i la necessitat que cada una de nosaltres connectem amb els nostres desitjos, fantasies... i els obstacles invisibles que les dones tenim imposats en el nostre dia a dia.

19.00 h Fi dels tallers i pisolabis

Tallers amb places limitades | És necessari fer inscripció prèvia | Cost de la inscripció: 3 € | Data límit d'inscripció: 21 de maig

FITXA INSCRIPCIÓ

nom i cognoms	
població	
adreça electrònica:	
telèfon	edat
data d'inscripció	

Marca dos tallers per ordre de prioritat:

☐ **Taller 1** En quin moment de la vida estic i cap on vull anar?

☐ **Taller 2** Gestionem el nostre pressupost -taller d'economia domèstica-.

☐ **Taller 3** Taller de coaching i gestió del temps

☐ **Taller 4** Jo concilio, tu concilies, ella ...

Necessites servei d'atenció d'infants?

☐ sí ☐ no

Número d'infants i edats:

INFORMACIÓ

On inscriure's

Malla: Mancomunitat La Plana, Sector el Quadro, s/n

Roda: PIAD de Roda de Ter, C. Ramon Mart, 42, 1a Planta (Can Planoles)

Sant Quirze de Besora: Ajuntament de Sant Quirze de Besora Plaça Major, 1

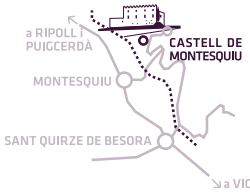
Torelló: Gestiomat C. d'Enric Prat de la Riba, 17 (Edifici de La Cooperativa)

Vic: Punt Dona de Vic, Plaça D. Miquel de Clariana, 3 baixos (Palau Bojons)

Per correu electrònic o telèfon:

Si et vols inscriure per correu electrònic, envia totes les dades que es demanen a la fitxa d'inscripció a **piad@rodadeter.cat** i per telèfon al 93 854 39 39.

Com arribar al castell de Montesquiu



De l'estació de tren de Sant Quirze al Castell de Montesquiu hi ha una caminada d'uns 25 minuts.

Horaris de tren:

arribada a l'estació de Sant Quirze de Besora: 14.56 h i 15.43 h

sortida de l'estació de Sant Quirze de Besora: 20.23 h

Si no tens manera d'arribar al castell de Montesquiu, truca al 93 854 39 39, de dilluns a divendres de 9 a 14 hores, i dilluns i dimarts de 16 a 19 hores.

D'acord amb allò que estableix la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal, et comuniquem que les dades que se sol·liciten en aquest formulari s'incorporen al fitxer automatitzat, propietat de l'Ajuntament de Roda, la Mancomunitat La Plana, el Consorci de la Vall del Ges, Orís i Bisaura i l'Ajuntament de Vic, i s'utilitza per gestionar l'activitat i/o per oferir-te informació sobre les activitats dirigides a les dones. Si desitges fer ús del dret d'accés, rectificació o cancel·lació, adreça un escrit a PIAD de Roda de Ter, C/ Ramon Mart, 42, 1a planta.