

Emakumeentzako

Jabetze ESKOLA

Arrasate
09 Urria-Abendua

ikastaroak·cursos

IKASTAROA

01 “KOMUNIKAZIOA ETA ASERTIBITATEA”

Irakaslea: Pepa Bojó Ballester
Noiz: martitzenetan
18:00-20:00
Hizkuntza: gaztelania
Hasi: urriaren 6an
Non: Emakume Txokoan
Matrikula: 22 € /28 €
(Arrasaten bizi ez direnentzat)
Iraupena: urriaren 6tik abenduaren 15era arte

Ikastaro honetan ikasiko dugu zelan erabili komunikazio, asertibitate eta entzuteko teknikak eta baliabideak, jakiteko gauzak esaten modu eraginkorrago batean, gure emozioak egoki erabiltzeko, negoziatzen ikasiz gatazka egoerei aurre egiteko, arazoak eraginkortasunez konpontzeko... eta saiaturiko gara beste pertsonen eskariak eta gureak orekatzen. Horrek eragingo dio gure auto-kontzeptuari, eta igoko ditu gure autoestimua eta gure buruarekin dugun konfiantza eta segurtasuna, eta gure harreman pertsonalak hobetzen lagunduko digu.

EMAKUMEENTZAKO JABETZE ESKOLA

Hiruhileko honetan proposatu nahi dizuegu beste begi batzuekin begiratzea arteari, jendarteari, harreman pertsonalei, komunikazioari; gure sormen eta adierazpen trebetasunez jardun dezagun, gure gorputza eta gure autoestimua defendatzeko gai izan gaituzten. Pertsona moduan ezberdin egiten gaituen ikuspegi hori landu nahi dugu, baina begirada generiko hori ere bai, emakumeok geu garen hori; eta denon artean ikastea, emakume izateagatik, jasaten dugun indarkeria sexistari aurre egiten. Zuk parte hartzea, zure esperientzia eta zure begirada dira ezinbestekoak aurrera egiteko hasi dugun bidean. Horregatik gonbidatzen zaitugu hurbildu zaitezen emakumeontzako topaketa, prestakuntza eta hausnarketa gunetara.

IKASTAROA

02 “LABORATEGI ESPERIMENTALA: Bizitza, ekintza eta sormena”

Irakaslea: Izaskun Alvarez Gainza
Noiz: egubakoitzetan
Ordutegia: 16:00-20:00/ urriaren 31ean,
larunbatean 10:00-14:00
Hizkuntza: euskara
Hasi: Urriaren 9an
Non: Emakume Txokoan
Matrikula: 20 €/25 €
(Arrasaten bizi ez direnentzat)
Iraupena: urriak 9, 16, 23 eta 30
ostiralak eta 31 larunbata

Tailer honen proposamena da saioen bidez ikasle bakoitzak kontzientzia hartzea arteak ematen dizkion aukerez, ekintzaren subjektu izateko.

Diziplina arteko laborategi bat da, non-eta bakoitzak bere subjektibitate elementuak eman ditzakeen, eta horiek batuz gero teknikei, osatu dezakete “zerbait” objektuala eta horren bidez hurbildu arteari, gure egoera pertsonal/sozial berriak sortzeko tresna moduan.

Artearen tailer-laboratorio bat da. Ez duzu behar ezelako jakintzarik, ez teknikoa ez teorikoa.

IKASTAROA

03 “ANTZERKI TAILERRA”

Irakaslea: Andone Esparza eta Belen Nevado
Noiz: eguenetan
Ordutegia: 19:00-21:00
Hizkuntza: gaztelania
Hasi: urriaren 8an
Non: Emakume Txokoan
Matrikula: 22 €/28 €
(Arrasaten bizi ez direnentzat)
Iraupena: urriaren 8tik abenduaren 17ra arte

Tailerraren helburu orokorra da hurbiltzea emakumeak antzerkiaren mundura, eta nahi horretatik abiatuz, norbere gorputzean konfiantza lortzea, norbera onartzeko lan bat, azkenik inhibiziorik gabe norbere sormena askatzeko. Ikastaroa da modu informalean antzerkia gogoko duten emakumeentzat, antzerkia ikusteko zaletasuna dutenentzat edo eguneroko bizimoduan “antzerkizale”tzat bere burua dutenentzat edo noizbait antzerkia egin nahi izan eta aukerarik izan ez dutenentzat.

ARGIBIDEAK:

Matrikula:

Plaza mugatuak.

Izena emateko, inprimakia bete behar da Emakume Txokoan.

Ordainketa: Emakume Txokoan eskuratuko duzun kontu zenbakian.

Ordainketa egin ostean, baja emanez gero, ez zaizue dirurik itzuliko.

Izena emateko ordutegia:

Astelehenetik eguenera arte:

arratsaldean 15:30- 19:30

Egubakoitzean: goizean 10:00-14:00

TAILERRA

01 “AUTODEFENTSA EMAKUMEENTZAT”

Irakaslea: Maitena Monroy
Noiz: urriak 16 ostirala eta 17 larunbata
Ordutegia: 16:00-20:00 egubakoitzean /
10:00-14:00 eta 15:30-19:30 zapatuan
Hizkuntza: gaztelania
Non: Kulturaten
Matrikula: 12 €/15 €
(Arrasaten bizi ez direnentzat)

Emakumeen autodefentsa da teknika fisiko hutsak ikastea baino gehiago, hori ikastea baino harago doa, izan ere, indarkeria sexista indarkeria fisikoa baino gehiago da. Horregatik, ikastaroan ikasiko dugu indarkeria matxista guztiei aurre egiteko baliabideez hornitzen. Horretarako, ezinbestekoa da aztertzea nondik datorren indarkeria matxista hori, bai eta zer ondorio duen ere emakumeek oinarritzko eskubideak eskuratzeko. Batez ere nahi dugu zalantzan jarri indarkeria sustraiaietatik bertatik, zelan eratuta dagoen eta zelan gertatzen den, eta hortik sustatzea emakumeen jabetzea, indarkeria horri aurre egiteko.

Kredituak: HUHEZiko Ikus-entzunezko

Komunikazioko eta Irakasle Ikasketetako ikasleek, eta EHUko ikasleek ere, aukera askeko kredituak eskuratu ditzakezue ikastaroen truke.

Hautzaindegia zerbitzua: ikastaroetan parte hartzeko hautzaindegia jarriko dugu, alde zurretik abisatuz gero.

Argibide gehiago Emakume Txokoan:

Telefonoa: 943794139

emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net

Ordutegia:

Astelehenetik eguenera arte: 15:00-20:00

Egubakoitzean: 10:00-14:00



ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

En este nuevo trimestre os queremos proponer que miremos con otros ojos el arte, la sociedad, las relaciones personales, la comunicación; que experimentemos con nuestras habilidades creativas y expresivas; que seamos capaces de defender nuestro cuerpo y nuestra autoestima. Deseamos trabajar esa visión propia que nos hace diferentes como personas, pero también esa mirada genérica donde nos reconocemos todas las mujeres; y aprender, entre todas, a enfrentarnos a la violencia sexista que nos convierte en mujeres vulnerables y víctimas, por el único hecho de ser mujer. Tu participación, tu experiencia y tu mirada son imprescindibles para avanzar por el camino que ya hemos emprendido. Te invitamos a compartir tu sabiduría con nosotras.

CURSOS

01 “ASERTIVIDAD Y HABILIDADES DE COMUNICACIÓN”

Profesora: Pepa Bojó Ballester
Día: martes **Horario:** 18:00-20:00
Idioma: castellano
Inicio: 6 de octubre
Lugar: Emakume Txokoa
Matricula: 22€ /28€
(no empadronadas en Arrasate)
Duración: del 6 de octubre al 15 de diciembre

En este curso vamos a aprender técnicas de comunicación, de asertividad y de escucha y recursos que nos ayuden a expresarnos de una forma más eficaz, a manejar adecuadamente nuestras emociones, a enfrentar situaciones conflictivas aprendiendo a negociar, a resolver eficazmente los problemas..., intentando equilibrar las demandas de las demás personas con las nuestras. Esto va a redundar en nuestro auto-concepto, elevando la propia autoestima y la confianza y la seguridad en nosotras mismas, y va a ayudar a mejorar nuestras relaciones personales.

CURSOS

02 “LABORATORIO EXPERIMENTAL: VIDA, ACCIÓN Y CREACIÓN”

Profesora: Izaskun Alvarez Gainza
Día: viernes
Horario: 16:00-20:00/ 10:00-14:00 (Sábado 31) **Idioma:** euskara
Comienzo: 9 de octubre
Lugar: Emakume Txokoa
Matricula: 20 € /25€
(no empadronadas en Arrasate)
Duración: viernes 9, 16, 23 y 30 y sábado 31 de octubre

La propuesta de este taller es que a través de las distintas sesiones cada una de las alumnas tome conciencia de las posibilidades que el arte le ofrece para ser sujetos de acción en relación a su contexto. Es un laboratorio interdisciplinar en el que cada una puede aportar desde su subjetividad elementos que unidos a las técnicas pueden conformar un “algo” objetual, y con ello acercarse al arte como herramienta accionadora de nuevas situaciones personales/sociales. Es un taller-laboratorio de arte. No se requiere ningún tipo de conocimiento ni técnico ni teórico.

CURSOS

03 “TALLER DE TEATRO”

Profesoras: Andone Esparza y Belen Nevado
Día: jueves
Horario: 19:00-21:00
Idioma: castellano
Comienzo: 8 de octubre
Lugar: Emakume Txokoa
Matricula: 22€ /28€
(no empadronadas en Arrasate)
Duración: del 8 de octubre al 17 de diciembre

El objetivo general del taller es acercar el mundo del teatro a las mujeres interesadas y partiendo de ese deseo, alcanzar una confianza en el propio cuerpo, un trabajo de aceptación de una misma para poder finalmente dar rienda suelta a la propia creatividad sin inhibiciones. El curso está dirigido a mujeres a quienes interesa el teatro de una manera informal, aficionadas a ver teatro o que en su vida normal se consideran “teatreras” o que alguna vez han deseado hacer teatro y que no han tenido las circunstancias oportunas.

INFORMACIÓN:

Plazo de inscripción: del 21 al 30 de septiembre.
Matricula: Plazas limitadas.
Para formalizar la inscripción será necesario rellenar un formulario en Emakume Txokoa
Ingreso: en el nº de cuenta que se facilitará al inscribirse en Emakume Txokoa
Una vez abonado el importe, en caso de baja, no se hará devolución del mismo.
Horario para la inscripción:
De lunes a jueves: tardes 15:30- 19:30
Viernes: mañanas 10:00-14:00

TALLERES

01 “AUTODEFENSA PARA MUJERES”

Profesora: Maitena Monroy
Fecha: viernes 16 de octubre y sábado 17 de octubre
Horario: 16:00-20:00 (viernes); 10:00-14:00 / 15:30-19:30 (sábado)
Idioma: castellano
Lugar: Kulturate
Matricula: 12€ /15€
(no empadronadas en Arrasate)

La autodefensa de mujeres es un trabajo que abarca mucho más allá que el aprendizaje de meras técnicas físicas, puesto que la violencia sexista no solo comprende la violencia física. Por eso, en el curso aprenderemos a dotarnos de recursos para todos los tipos de violencia machista. Para ello se hace imprescindible el análisis del origen de la violencia machista así como su repercusión en la adquisición de los derechos más fundamentales por parte de las mujeres. Fundamentalmente lo que pretendemos es cuestionar la violencia desde sus raíces, su construcción y sus diferentes formas de presentación, para desde ahí, fomentar el empoderamiento de las mujeres frente a esta violencia.

Créditos: El alumnado de la UPV y de las carreras de Comunicación Audiovisual y de Magisterio de HUHEZI podrán solicitar créditos de libre elección a cambio de los cursos.
Servicio de guardería: las actividades contarán con un servicio gratuito de cuidado de niñas y niños, avisando con antelación
Más información en Emakume Txokoa:
Telefono: 943 79 41 39
emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net
Horario: De lunes a jueves: 15:00-20:00
Viernes: 10:00-14:00