

SEMINARIO FINAL BITÁCORA DE BÉRIZUM



JORNADA DE
SENSIBILIZACIÓN Y
DIFUSIÓN DE BUENAS
PRÁCTICAS

ORGANIZA:



NOS
IMPULSA



FINANCIA:

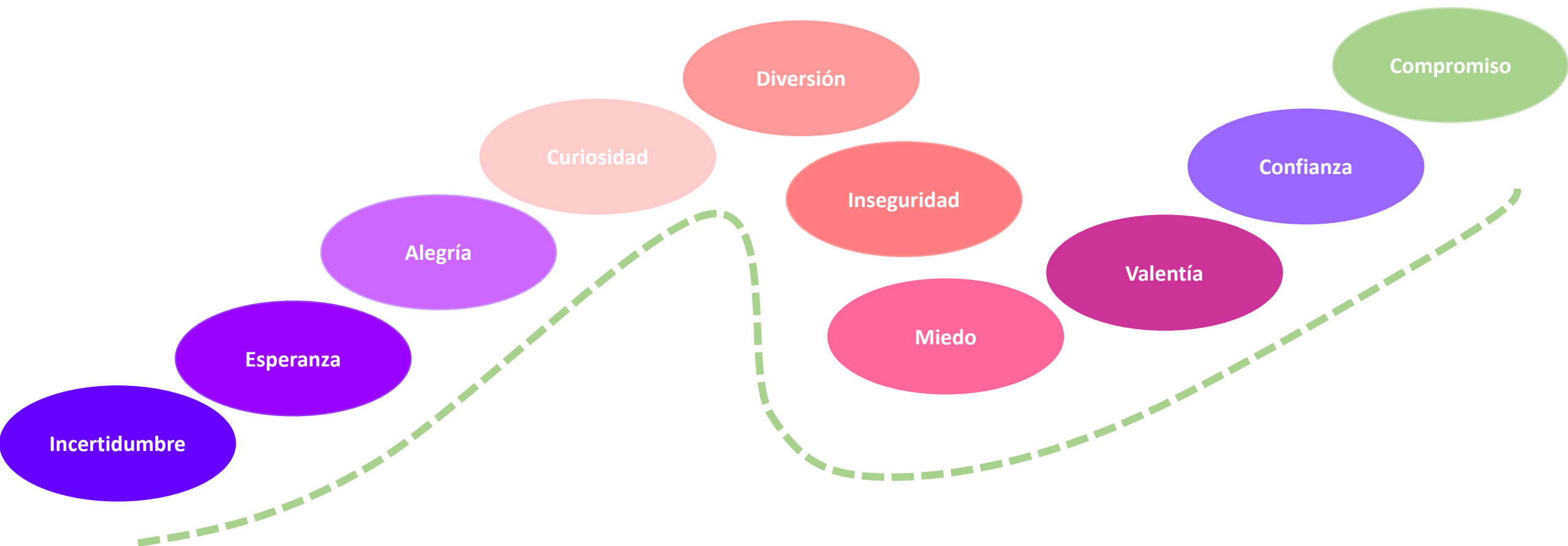


EL VIAJE DE BITÁCORA DE BÉRIZUM

Programa formativo

“Emprender en Femenino Rural”

Un viaje de Transformación Personal y Profesional



Un viaje donde muchas personas y entidades hemos compartidos etapas

**SECRETARÍA GENERAL
PARA EL RETO
DEMOGRÁFICO.
MINISTERIO PARA LA
TRANSICIÓN
ECOLÓGICA Y EL RETO
DEMOGRÁFICO**

**CONSEJO
COMARCAL DEL
BIERZO**

AFA BIERZO

AFAMMER LEÓN

TITA Y FELI

AYUNTAMIENTOS

Junta Vecinal San Miguel
de las Dueñas; Vega de
Valcárcel; Junta Vecinal
de Santa Cruz del Sil

DOCENTES

Alba, María de Lourdes,
Álvaro, Eloína, Ubaldo,
Fabiola, Tita y Feli, Lidia, Judit,
María, Joanna, Mónica, Sara,
Jose, Laura, Sandra

ALUMNAS

Jazmín; Lili; Humaira; Rebeca; Durley;
Ángela; Carmen

PROVEEDORES

Ribegar; Los Vegas; Hijos de
Tomás Sorribas; M Casero;
Fama Fabrè;

01 Preparando el Viaje

02 Etapas del Camino

03 Buenas prácticas de este viaje

01 Preparando el Viaje

El equipo del Servicio Comarcal de Empleo, Emprendimiento e Igualdad de Oportunidades del Consejo Comarcal del Bierzo identificó las principales necesidades de las mujeres en situación de vulnerabilidad en la Comarca y con el fin aportar soluciones a las mismas, **diseñó el programa formativo “Emprender en femenino rural”** dentro del proyecto BB. ODS (5) dirigido al **empoderamiento femenino mediante el emprendimiento rural**.

Una vez concedida la subvención para el proyecto, se analizan los perfiles de las mujeres que puedan ser beneficiarias de esta oportunidad y reto y finalmente **se seleccionan 6 participantes**.



Dos necesidades transformadas en dos oportunidades

Servicios para el cuidado y bienestar de nuestras personas mayores

Desarrollo profesional digno, autónomo-libre y conectado a los valores personales de la Contribución, la Profesionalidad y la Humanidad



Quién soy

**Dónde estaba antes de
participar en esta
formación**

**Dónde quiero ir a nivel
profesional**

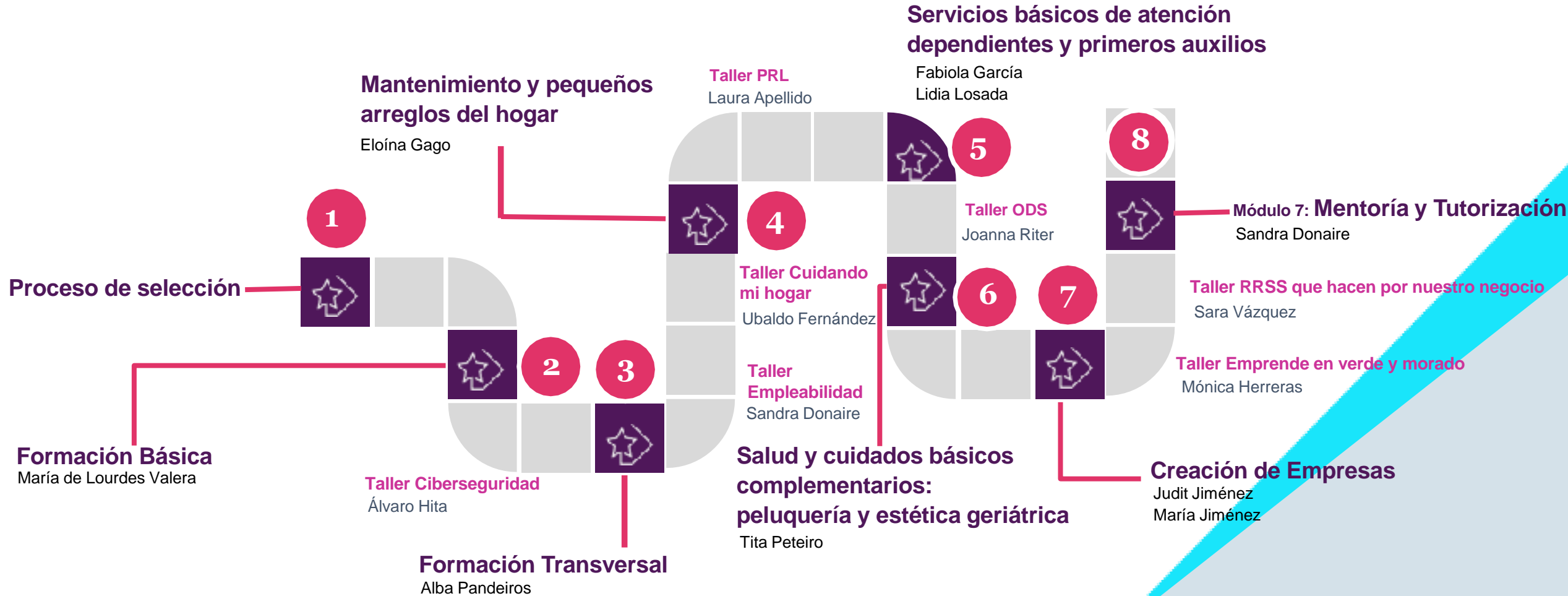


01 Preparando el Viaje

02 Etapas del Camino

03 Buenas prácticas de este viaje

02 Etapas del Camino





1

PROCESO DE SELECCIÓN

Qué supuso para ellas este primer paso del Viaje

“Estaba muy nerviosa, soñaba con esta oportunidad pero pensaba que no contarían conmigo porque tengo una niña pequeña”

“Yo creía que no me iban a seleccionar porque sólo llevaba 6 meses en España”

“Llevaba mucho tiempo esperando por una formación así, no quería fallar”

“Tenía miedo de no estar a la altura, pensaba que no podría”

“Justo la empresa donde trabajaba cerró y esto me cayó como anillo al dedo”

“Yo pensaba que no iba a dar el perfil por mi edad”



2

M1. FORMACIÓN BÁSICA

RESILIENCIA
AUTOESTIMA
COHESIÓN DE GRUPO
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
MANEJO DE HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS Y PROGRAMAS

María de Lourdes Valera

Coach motivacional, especializada en PNL y en dinámicas de alto impacto

Desarrollar y fortalecer **competencias** para el **éxito** de sus **emprendimientos** en el medio rural. Así como mejorar y renovarse como ser humano, tanto en el aspecto personal como profesional.

Por más obstáculos o situaciones desfavorables que vivamos siempre podemos salir adelante.

Reconocimiento de su **talento** y de su **capacidad** que al desarrollarlo pueden entender que el límite se lo creen ellas, cuando te propones una meta la obtienes, si tú quieres y si le pones el foco.





3

M2. FORMACIÓN TRANSVERSAL

EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE IGUALDAD EN LA HISTORIA
CONCEPTO DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES
ESTEREOTIPOS
EMPODERAMIENTO
DERECHOS Y OBLIGACIONES PARA LA IGUALDAD DE
OPORTUNIDADES

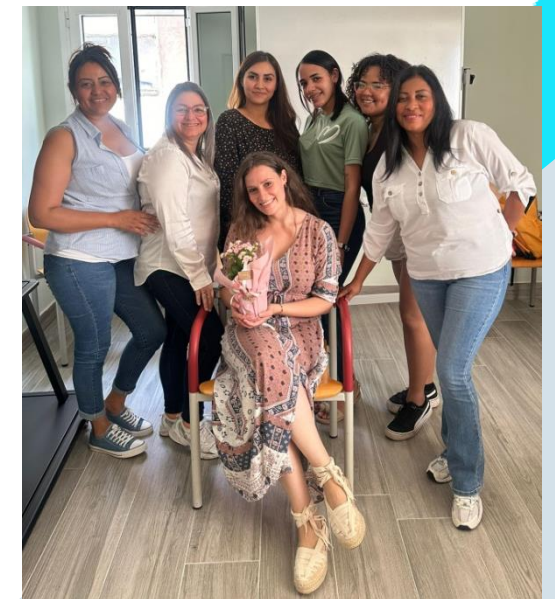
Alba Panadeiros

Graduada en Psicología especializa en Terapias de Tercera Generación, Máster en Neuropsicología Clínica, Agente de Igualdad de Oportunidades

Crear un espacio en el que las mujeres puedan adquirir **conocimientos prácticos y teóricos en igualdad de oportunidades**, fomentar la **colaboración** entre ellas y dotarlas de **recursos** aplicables tanto en su ámbito profesional como personal

Una **formación efectiva** no solo depende de los contenidos impartidos y del grado de organización, sino también de las **relaciones humanas** que se desarrollan dentro del aula.

Conocimientos en igualdad, desarrollo profesional y valía personal. Así como herramientas útiles que les ayuden a potenciar su **perfil emprendedor**.





4

M3. MANTENIMIENTO Y PEQUEÑOS ARREGLOS DEL HOGAR

MANEJO DE HERRAMIENTAS MANUALES
TRATAMIENTO DE HUMIDADES Y PINTURA
CARPINTERÍA
REPARACIÓN DE ESTORES Y PERSIONAS
MANTENIMIENTO DE LAVADORAS
LIMPIEZA CON PRESIÓN

Eloína Gago y Ubaldo Fernández

Profesionales de la construcción y el mantenimiento

Dotar de **conocimientos y prácticas sobre reparaciones** que les ayude a solventar algunas averías de un modo autónomo sin depender de nadie que no sean ellas mismas

La satisfacción de adentrarme desde otra perspectiva de mi profesión como **docente que enseña y aprende**

Más **independencia y autosuficiencia** en esta materia





5

M4. SERVICIOS BÁSICOS DE ATENCIÓN DEPENDIENTES Y PRIMEROS AUXILIOS

RCP

MANIOBRA DE HEIMLICH

NORMALIZAR LA DISCAPACIDAD

DETECTAR, PREVENIR Y TRATAR LAS UPP

MANEJO DE GRÚA

VENDAJE

PRIVACIDAD-EMPATÍA

Fabiola y Lidia Losada

Docentes rama social sanitaria en el taller de Empleo Lembranza: “Atención Sociosanitaria”

Capacitar a través de **conocimientos, recursos y estrategias** tanto **sanitarios** como **sociales** para lograr una **mejora significativa** en la **calidad de vida** de las personas dependientes del ámbito rural y sus familiares.

La **resiliencia y fuerza** de las alumnas, su **gratitud y optimismo**. Hemos disfrutado de la **diversidad cultural** en el aula, de la **cooperación** y de la importancia que tiene el **apoyo** mutuo entre mujeres.

Un **entorno gratificante de aprendizaje**, despertar su **interés en la profesión sociosanitaria** y que reconozcan la importancia y la necesidad de los cuidados de las personas dependientes.





6

M5. SALUD Y CUIDADOS BÁSICOS COMPLEMENTARIOS: PELUQUERÍA Y ESTÉTICA GERIÁTRICA

TRATO AL CLIENTE
DESTRAZAS MANUALES CON EL CABELLO
TRATAMIENTOS PARA EL CABELLO (TINTES; CORTES, PEINADO...)
MANICURA Y PEDICURA (TRADICIONAL Y SEMIPERMANENTE)
MASAJES EN MANOS, PIES Y CABEZA

Tita Peteiro Souto

Técnico especialista en módulo superior de peluquería y estética, copropietaria y directora del Salón de Peluquería y Estética "Tita y Fely"

Preparación teórico-práctica en peluquería y estética para personas mayores, dependientes y/o con discapacidad

Trabajar con personas con discapacidad requiere mucha preparación profesional y personal

Estas mujeres están capacitadas para realizar un trabajo real remunerado, son personas válidas, trabajadoras y que se pueden defender perfectamente con su trabajo





7

M6. CREACIÓN DE EMPRESAS

PLAN DE EMPRESA
MANEJO DE CANVA
PLAN DE MARKETING: LOGO, MARCA, SLOGAN, RRSS
SOSTENIBILIDAD Y EMPRENDIMIENTO
FORMAS JURÍDICAS DE EMPRENDIMIENTO
SUBVENCIONES E INSTITUCIONES DE REFERENCIA
ANÁLISIS DAFO

Judit Jiménez

Bióloga y agente de Igualdad. Presidenta de AFAMMER León (Asociación de familias y mujeres del medio rural).

Formar para emprender (jurídico, psicológico y marketing)

Creencias limitadoras al emprender

Conocimientos básicos de marketing para elaborar un logo, el nombre de un proyecto de emprendimiento y como llegar a los y las usuarios/as



8

M7. MENTORÍA Y TUTORIZACIÓN

ACOMPAÑAMIENTO
APOYO LABORAL Y EMOCIONAL
RESPALDO LABORAL Y EMOCIONAL
ASESORAMIENTO
ATENCIÓN PERSONALIZADA
MOTIVACIÓN
PLANIFICACIÓN
AUTOVALORACIÓN

Sandra Donaire

Licenciada en Psicopedagogía, Agente de Igualdad de Oportunidades Coach profesional y personal.

Facilitar sinergias para cubrir las necesidades: organizativas; temporales; materiales y relacionales para el logro del objetivo del proyecto

Todo es posible si tenemos compromiso, confianza en nosotras y en el proyecto


Son alquimistas que hacen posible transformar una adversidad en una oportunidad desde el esfuerzo, la comunicación, la valentía y el amor.



ACCIÓN 3

FORMACIÓN PARA EMPRENDER EN FEMENINO RURAL

Programa formativo "Emprender en femenino rural"



- 01** Taller prevención de riesgos laborales y salud laboral: electricidad, arreglos y pequeñas obras en el hogar.
- 02** Prácticas de mantenimiento y pequeños arreglos del hogar.
- 03** Salud y cuidados básicos complementarios: peluquería y estética geriátrica

01 Modulo prevención de riesgos laborales y salud laboral: electricidad, arreglos y pequeñas obras en el hogar.

UNIDAD 1. Conceptos, medidas, equipos y señalización

UNIDAD 2. Identificación y Evaluación de Riesgos

UNIDAD 3. Medidas de Prevención y Protección

UNIDAD 4. Primeros auxilios y soporte vital básico.

Formación Específica:

1. Electricidad

2. Arreglos en el Hogar - Riesgos comunes y medidas de prevención - Videos con ejemplos prácticos





02 Prácticas de mantenimiento y pequeños arreglos del hogar.

Prácticas realizadas:

- Poner enchufes.
- Arreglos de estores.
- Cambiar luces salas.
- Arreglo de humedades.
- Arreglo de mesa del almacén.
- Revisar filtros lavavajillas y lavadora.
- Pintar zona de estantería.

03 Salud y cuidados básicos complementarios: peluquería y estética geriátrica

Prácticas realizadas:

- Manicura.
- Pedicura.
- Pequeños cuidados.





Cuál ha sido mi mayor aprendizaje

Qué necesito en este momento para avanzar



01 Preparando el Viaje

02 Etapas del Camino

03 Buenas prácticas de este viaje



Trabajo en equipo



Comunicación Constructiva



Adaptación continua y adecuación a las necesidades y situaciones que se van sucediendo



Foco y cuidado de nuestros-as mayores



Formación y capacitación experiencial

¡MUCHAS GRACIAS!

