

Catàleg de Tallers i Formacions per l'Acció Comunitària Igualtat i inclusió

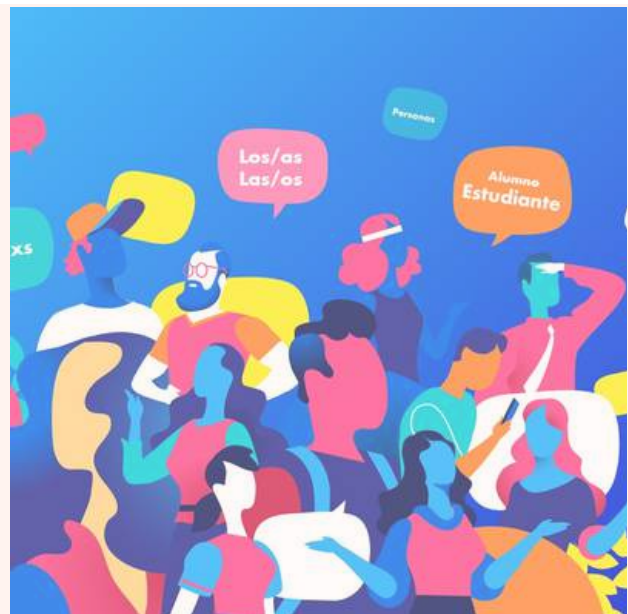


Curs	Durada
Introducció a la igualtat i al llenguatge inclusiu	4h
Comunicació inclusiva i no sexista	8h
La diversitat sexual, afectiva i de gènere (LGTBIQ+)	5h
Igualtat i prevenció de l'assetjament per raons de sexe i gènere	8h
Conèixer i reconèixer les violències de gènere	10h
Eines per superar la síndrome de la impostora	5h
Abordatge dels prejudicis i etiquetes	15h
L'art feminista com a eina creadora de comunitats	8h
Noves masculinitats: sistema patriarcal, lesbianes butch i pràctiques drag king	8h
Corresponsabilitat en les cures: una perspectiva feminista de l'ús del temps	8h

Introducció a la igualtat i al llenguatge inclusiu

Objectius

- **Aprendre** quins estereotips tenim que discriminen a persones del nostre entorn.
- **Practicar** per incorporar en la nostra vida quotidiana llenguatge inclusiu respectuós amb la diversitat.



Programa

1. Igualtat

Per què no hi ha igualtat?

Els prejudicis i etiquetes que generen discriminació

Reconèixer i reduir els prejudicis de gènere

Creences bàsiques basades en el respecte a la diversitat i que promouen la igualtat.

2. Llenguatge inclusiu

Importància de les paraules: paraules que inclouen la diversitat i són respectuoses i paraules que exclouen i són ofensives



Durada: **4 hores**

Comunicació inclusiva i no sexista

Objectius

- **Adquirir raons i estratègies** per a utilitzar un llenguatge inclusiu i no sexista.
- **Potenciar coneixements pràctics** per promoure una comunicació sense discriminació, prejudicis ni opinions estereotipades.
- **Reflexionar** sobre el propi llenguatge per a facilitar la incorporació de formes de comunicació respectuoses.



Programa

1. Introducció

Per què ens cal una comunicació inclusiva?
Definició de prejudici, estereotips i etiquetes
La conseqüència dels prejudicis, estereotips i etiquetes: la discriminació

2. Àmbits d'actuació de la comunicació inclusiva i no sexista

Racisme i prejudicis ètnics i culturals
Diversitat sexual i de gènere: Col·lectiu LGTBI i ALTRES
Persones amb discapacitats o diversitat funcional
Salut mental
Discriminació o distinció en funció del sexe



Durada: **8 hores**

La diversitat sexual, afectiva i de gènere (LGTBIQ+)

Objectius

- **Aportar eines** per a poder introduir i reforçar la perspectiva de la diversitat sexual i de gènere.
- **Millorar el coneixement** sobre les violències específiques que viuen les persones LGTBIQ+



Programa

1. Diversitat afectiva i sexual
2. Actituds davant la diversitat (violències de gènere i lgtbifòbies i mecanismes d'inclusió i de respecte)
3. Bones praxis per a la igualtat i inclusió en la vida comunitària



Durada: **5 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



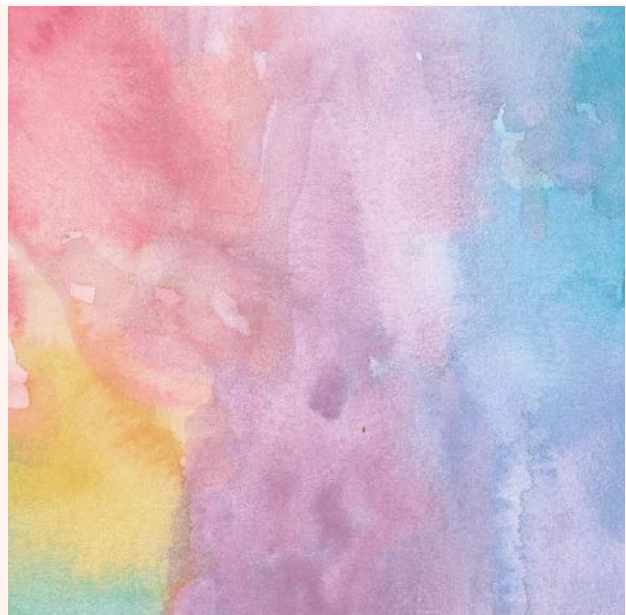
627 412 052

www.grupsural.com

Igualtat i prevenció de l'assetjament per raons de sexe i gènere

Objectius

- **Conèixer** els principals conceptes, eines i estratègies per abordar l'assetjament per raons de sexe i gènere.
- **Promoure** una cultura associativa segura i respectuosa per a tothom.
- **Capacitar** als i les participants per a prevenir i gestionar eficaçment l'assetjament sexual i per raó de sexe.



Programa

1. De què parlem?

Sexe i gènere

Prejudicis i estereotips en els quals es

basen l'acceptació i normalització de

l'assetjament per motius de gènere

L'assetjament sexual i assetjament per raó

de sexe. Què és i com identificar-lo

Què és l'assetjament sexual de segon

ordre?

2. Anem per feina: Prevenció davant l'assetjament sexual i l'assetjament per raó de sexe

Com afecta en la salut mental i física

l'assetjament per motius de gènere

Com crear relacions interpersonals

eficients per prevenir assetjament sexual i

per raó de sexe

3. Conclusions



Durada: **8 hores**

grupsural@grupsural.com

938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com

Les violències de gènere

Objectius

- **Dotar** de coneixements bàsics sobre les diferents manifestacions de violència de gènere.
- **Millorar el coneixement** sobre els mecanismes de funcionament i impacte de la violència de gènere.
- **Aportar eines** per al desmuntatge dels mecanismes que sostenen la violència de gènere.
- **Aportar eines** per a la identificació de situacions de violència de gènere.



Programa

1. Mites, estereotips i altres mecanismes que sostenen la violència de gènere
2. Diferents manifestacions de violència de gènere
3. Impacte de la violència
4. Com actuar davant de situacions de violència de gènere
5. Situacions i casos pràctics



Durada: **10 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com

Eines per superar la síndrome de la impostora

Objectius

- **Conèixer i reconèixer** la síndrome de la impostora.
- **Dotar d'eines emocionals i cognitives** pràctiques per abordar la inseguretat que es genera quan apareix aquesta síndrome.



Programa

1. La síndrome de la impostora: què és?
2. Claus del manteniment de la síndrome de la impostora
3. Què podem fer per acompanyar a la dissolució de la síndrome de la impostora de les nostres companyes
4. Exemples quotidians de l'existència de la síndrome de la impostora
5. Estratègies col·lectives per fer front la síndrome de la impostora



Durada: **5 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com

Abordatge dels prejudicis i etiquetes

Objectius

- **Conèixer** com funciona l'adjudicació d'estereotips i prejudicis a les persones i als col·lectius.
- **Adonar-nos** de com compartim aquests estereotips i de com es transmeten i es perpetuen aquests imaginaris.
- **Aprendre a qüestionar-nos** els prejudicis i estereotips que afecten la nostra capacitat de realitzar un tracte igualitari.
- **Practicar** habilitats comunicatives i relacionals que faciliten la dissolució dels prejudicis i de les etiquetes amb les quals convivim.



Programa

1. Què són els prejudicis, estereotips, etiquetes i rumors?

2. Descobrint els prejudicis i etiquetes del meu entorn i quins comparteixo

3. Com es consoliden els prejudicis, la creació de les "creences veritables" i dels rumors. Elements de comprensió

4. Creences racionals i creences irracionals, com reconèixer-les i gestionar-les

5. Elements comunicatius eficients:

Desenvolupar empatia

Reformular creences irracionals en racionals

6. Metamodel del llenguatge per la desactivació dels rumors

7. Conclusions



Durada: 15 hores

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com

L'art feminista com a eina creadora de comunitats

Objectius

- Conèixer **autores i pràctiques artístiques feministes** arreu del món
- Analitzar l'**impacte creador de comunitats** d'aquestes pràctiques
- **Explorar la pròpia creativitat com a eina subversiva** a partir de la pràctica d'algunes de les tècniques presentades



Programa

1. Context històric: marginació social i confinament als espais privats

On estan les dones i les identitats dissidents?

2. Art feminista: pràctiques des dels marges

Fanzine

Art tèxtil

Performance

Collage

3. Comunitats i identitats col·lectives

Ens trobem totes en els marges

4. Taller de fanzine i collage



Durada: **8 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com

Noves masculinitats: sistema patriarcal, lesbianes butch i pràctiques drag king

Objectius

- Ubicar els **orígens i conseqüències de la masculinitat** per a l'ordre social i econòmic
- **Conèixer manifestacions de la masculinitat no hegemòniques** i diferenciar-les d'aquelles normatives
- Practicar una **lectura i exploració creativa de les masculinitats no normatives**



Programa

1. Context històric: la masculinitat com a mecanisme de manteniment socioeconòmic

Divisió sexual del treball i família nuclear

2. Conseqüències de la imposició de la masculinitat

Violència de gènere, rols de poder, racionalitat i cultura

3. Noves masculinitats

Homes i masculinitat

Lesbianes *butch*

Pràctiques *drag king*

4. Autoexploració de la pròpia masculinitat

Existir més enllà de la norma o fer-nos-hi una llar

5. Taller de *drag king*



Durada: **8 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com

Corresponsabilitat en les cures: una perspectiva feminista de l'ús del temps

Objectius

- **Adquirir un context històric** del repartiment de les tasques de cura i dels espais públics i privats
- Conèixer formes de **construir i habitar repartiments del temps feministes**
- **Potenciar l'anàlisi i la reflexió** de situacions quotidianes i normalitzades en relació amb el repartiment de tasques i responsabilitats



Programa

1. Conceptualització de la Perspectiva de Gènere en el repartiment del temps i les tasques

De què parlem quan parlem de corresponsabilitat?

2. Context històric del repartiment dels espais públics i privats i la divisió sexual del treball

3. Eines bàsiques de detecció d'incorporacions patriarcals en l'actualitat

Anàlisi de dinàmiques socials, laborals i familiars

4. Actuació pràctica: anàlisi col·lectiva de realitats individuals

Compartir vivències per a fer-les visibles

5. Contrapropostes feministes

Quines eines tenim a l'abast?



Durada: 8 hores

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com