

2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



Low skilled women' empowerment
through global competence and mentorship

Resultados del Proyecto 2

Talleres Experimentales

Manual
Versión inicial



Contenido

Breve introducción al proyecto UPCOMING WOMEN	3
Descripción de los talleres experimentales	4
Diseño de talleres experimentales	5
Talleres Experimentales: Creatividad	6
Talleres Experimentales: Resolución de problemas	13
Talleres Experimentales: Pensamiento crítico	19
Talleres Experimentales: Adaptabilidad y flexibilidad	26
Talleres Experimentales: Capacidad empresarial	34
Talleres Experimentales: Competencias digitales	43
Recursos adicionales de los talleres experimentales	50





Breve introducción al proyecto UPCOMING WOMEN

El proyecto UPCOMING WOMEN comenzó en noviembre de 2021 y está previsto que finalice en noviembre de 2023. El proyecto tiene como objetivo empoderar y mejorar las competencias de las mujeres poco cualificadas y en situación de vulnerabilidad para que sean más competentes a nivel mundial y, por lo tanto, impulsar su inclusión social y laboral. Asimismo, el proyecto pretende mejorar las competencias de los profesionales dotándoles de herramientas digitales y metodologías de tutoría globalmente competentes y con perspectiva de género para mejorar su trabajo con mujeres poco cualificadas y en situación de vulnerabilidad y apoyarlas mejor. Además, el proyecto se centra en concienciar sobre las desigualdades de género y avanzar en la igualdad de género. El proyecto UPCOMING WOMEN pretende promover una red de organizaciones de Bulgaria, España, Portugal, Italia, Grecia y Turquía para crear innovación a nivel mundial y garantizar una amplia transferibilidad y sostenibilidad del proyecto..

La colaboración



Descripción



UPCOMING WOMEN Los talleres experimentales son el segundo resultado del proyecto UPCOMING WOMEN.

- M Su objetivo es equipar a los profesionales que trabajan con mujeres poco cualificadas y en situación de vulnerabilidad con una recopilación de talleres experimentales basados en competencias globales, para empoderar y capacitar a esas mujeres mediante el desarrollo de las competencias transversales.
- Abordará las necesidades específicas de estos grupos con el fin de capacitarlos y mejorar sus competencias para afrontar sus retos cotidianos, mejorar su empleabilidad y promover su inclusión social.
- Se espera que los talleres promuevan un sistema de aprendizaje cooperativo y dinámico entre los profesionales para adaptar continuamente sus métodos y técnicas a las necesidades de las mujeres asesinadas por la ley y en situación de vulnerabilidad. I corsi dei Workshops Sperimentali sono strutturati attorno a 6 competenze trasversali, elencate di seguito.

Los cursos de los Talleres Experimentales se estructuran en torno a 6 competencias transversales, que se enumeran a continuación.

Competenza trasversale	Colaborador
1. Creatividad La capacidad de desarrollar sus ideas con los conocimientos estratégicos y tácticos que les dan vida.	SSF
2. Resolución de problemas Consiste en un conjunto de habilidades que le ayudan a identificar el problema, proponer soluciones, elegir la mejor y aplicarla.	IGEA
3. Pensamiento crítico Un enfoque sistemático para descubrir todas las cuestiones relacionadas con un reto concreto que conduzcan a su solución.	RCF
4. Adaptabilidad y flexibilidad Capacidad de cambiar (o ser cambiado) para adaptarse a circunstancias cambiantes. Capacidad de doblarse, normalmente sin romperse.	Mindshift
5. Capacidad empresarial Establecer buenas relaciones con su equipo, clientes, proveedores, accionistas, inversores y otras partes interesadas.	CEIPES
6. Competencias digitales Las competencias necesarias para "utilizar dispositivos digitales, aplicaciones de comunicación y redes para acceder a la información y gestionarla", desde la búsqueda básica en línea y el correo electrónico hasta la programación y el desarrollo especializados.	EILD



Diseño

Los talleres están diseñados para que puedan acceder a ellos los profesionales que tratan con mujeres low capacitadas o en situación de vulnerabilidad.

No hay secuencias lógicas en la redacción de los talleres. Los usuarios pueden elegir en función de su interés profesional.

Los talleres están diseñados con el siguiente esquema:

- 1.** Una visión de conjunto.
- 2.** Descripción de la finalidad.
- 3.** Quién debe asistir a este taller?
- 4.** Enumere los resultados tangibles.
- 5.** Ubicación y características del espacio.
- 6.** Detalle las actividades de cada sección.
- 7.** Dettagliare le attività in ogni sezione..

Cada taller abarca actividades de 60 a 90 minutos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



Proyecto **UPCOMING WOMEN**

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Talleres Experimentales

Creatividad



Borrador por SSF - octubre 2022

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Workshop “Los alter ego”

1	Resumen	<p>Nombre: Los alter ego</p> <p>Marco: Este taller está diseñado para ser implementado por profesionales que trabajan con mujeres de escasa cualificación para aumentar su empleabilidad, su inclusión social y su sensación de valía o empoderamiento. Este taller se enmarca dentro del proyecto “UpComing Women”. Complementa otros talleres del proyecto que trabajan con competencias concretas, como en este caso es la creatividad.</p> <p>Duración: 70 minutos</p> <p>Objetivos principales: el desarrollo de un modo de pensar creativo y de la creatividad en general para ayudar a mujeres profesionales de escasa cualificación a afrontar los retos del día a día, para mejorar su empleabilidad y para reforzar la inclusión social de esas mujeres.</p> <p>Resultados: adquirir un mayor entendimiento de lo que es la creatividad y utilizar el pensamiento creativo en distintas situaciones.</p>
2	Descripción del objetivo	<p>Mediante este taller, los o las profesionales y las mujeres poco cualificadas desarrollarán su creatividad al imaginarse que son otra persona. Las participantes pueden ayudarse de este taller para identificar qué necesitan reforzar para aumentar sus posibilidades de empleo, definir aquellos aspectos que necesitan mejorar o para determinar aquellos rasgos de personalidad positivos que las puedan ayudar a manejar situaciones diversas. Los resultados de este taller dependerán del enfoque utilizado por el o la profesional que imparte el taller, ya que puede que quieran enfocarse más en la empleabilidad o en otros aspectos como la identificación de fortalezas y debilidades.</p>
3	¿Quién necesita atender a este taller?	<p>Mujeres de escasa cualificación en situación de vulnerabilidad; profesionales.</p> <p>Este taller se dirige a profesionales y mujeres de escasa cualificación ya que puede adaptarse fácilmente a cada grupo.</p> <p>El número de participantes puede variar entre 6 y 8 personas.</p>
4	Listado de resultados tangibles	<p>Conocimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir qué es la creatividad <p>Habilidades</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Utilizar las técnicas que te permitan pensar de manera creativa 3. Explorar las diferentes alternativas que te permitan pensar de forma creativa o poco convencional <p>Actitudes</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Asegurar que estás abierto o abierta a nuevas ideas 1. Proponer ideas o soluciones creativas a una situación o problema dados.
5	Ubicación y características del espacio	<p>Este taller puede realizarse en línea aunque es preferible hacerlo de manera presencial. El espacio ideal solo tiene que tener mesas y sillas para que las participantes puedan sentarse y escribir. Debería también haber suficiente espacio para formar un círculo con las sillas y así poder presentar y discutir cada solución propuesta.</p>
6	Esquema	<p>Se pretende que este taller sea muy interactivo y promueva la reflexión. El profesional que lo imparte debería asegurarse de facilitar y animar la participación activa de cada persona participante.</p> <p>Se puede adaptar la siguiente propuesta de actividades en función del grupo concreto de participantes y del objetivo perseguido, como por ejemplo, si el objetivo final es promover la empleabilidad, las situaciones de ejemplo propuestas deberían estar más enfocadas a esta área mientras que si la meta es mejorar la creatividad en general, se tomarán como ejemplo situaciones de la vida diaria.</p>



		<p>Introducción (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción del taller ▪ Expectativas generadas respecto al mismo ▪ Objetivo del taller <p>Dinámica de grupo (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentación de las participantes. <p>Bloque principal (40 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preguntar a las participantes qué entienden por creatividad ▪ Presentación sobre la creatividad, definición y características básicas. ▪ Explicación de la actividad sobre el <i>alter ego</i>. ▪ El o la profesional plantea una situación a las participantes, siendo la idea que haya 3 situaciones distintas y se divida al grupo en subgrupos por cada situación, aunque trabajen de forma individual. El número de situaciones dependerá del número de participantes. ▪ Cada persona pensará en un <i>alter ego</i> y propondrá distintas maneras de solucionar una situación dada. Estas soluciones pueden sonar disparatadas o extravagantes. ▪ Compartir resultados en círculo. <p>Cierre (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexión en grupo sobre la actividad de alter egos y sobre las respuestas aportadas ▪ Lecciones aprendidas ▪ Retroalimentación sobre el discurso de la actividad
--	--	---

PLAN de ACTIVIDADES DETALLADO “Los alter ego”

Hora	Actividad	Descripción detallada	Formato/Recursos necesarios
10.00 – 10.10	Introducción	Introducción del proyecto UPCOMING Women y del taller Expectativas generadas por el taller	Cara a cara. Presentación en pizarra
10.10 – 10.20	Dinámica de grupo	Actividad para romper el hielo y darse a conocer: Se pide a cada participante que traiga un objeto que sea simbólico para ellas (hay que informarles por adelantado). Los participantes deambulan por la sala y cuando el o la profesional dice “Parad” se quedarán cara a cara con la persona que tengan más cerca y se presentarán y les explicarán qué es el objeto simbólico que han traído y el motivo de la elección del mismo. Realizarán esta misma actividad un par de veces antes de sentarse. Por si a alguien se le ha olvidado traer el objeto lo pueden dibujar antes de	Cara a cara. Los objetos que han traído los o las participantes - ¡Avisar por anticipado!



		hacer la dinámica o elegir otro que tengan consigo en ese momento.	
10.20 – 11.00	Bloque principal	<p>Paso 1: El o la profesional preguntará a las participantes qué entienden por creatividad. Tras un pequeño intercambio de ideas, el formador hará una presentación sobre la definición y características principales de la creatividad.</p> <p>Paso 2: El o la profesional dará una breve explicación sobre la actividad del <i>alter ego</i>. Les propondrá a las participantes una situación. La idea es que se den 3 situaciones distintas y dividir al grupo en grupos más pequeños por cada categoría, aunque el trabajo sea individual. El número de situaciones propuestas dependerá del número de participantes.</p> <p>Paso 3: Cada persona pensará en un <i>alter ego</i> y propondrá manera distintas de resolver la situación planteada. En primer lugar, pondrán sus respuestas por escrito. Da igual que las soluciones puedan sonar disparatadas o extravagantes.</p> <p>Paso 4: A continuación, se pondrán en círculo y compartirán con el grupo las situaciones que les tocó y sus respuestas.</p>	Cara a cara. Papel, bolígrafos, sillas y mesas
11.00 – 11.10	Cierre	<p>Para terminar el taller cada participante hará una reflexión en grupo sobre la actividad de los <i>alter ego</i> y las respuestas o soluciones propuestas.</p> <p>También compartirán las lecciones aprendidas y proporcionarán retroalimentación sobre la marcha de la sesión.</p>	Cara a cara. Cuestionarios de evaluación



Workshop “Hablar y expresarse”

1	Resumen	<p>Name: Hablar y expresarse</p> <p>Marco: Este taller está diseñado para ser implementado por profesionales que trabajan con mujeres de baja cualificación para aumentar su empleabilidad, su inclusión social y su sensación de valía o empoderamiento. Este taller se enmarca dentro del proyecto “UpComing Women”. Complementa otros talleres del proyecto que trabajan con competencias concretas, como en este caso es la creatividad.</p> <p>Duración: 90 minutos</p> <p>Objetivos principales: el desarrollo de un modo de pensar creativo y de la creatividad en general para ayudar a mujeres de baja cualificación a sentirse empoderadas y a saber expresarse.</p> <p>Resultados: desarrollar la creatividad y el pensamiento positivo en situaciones diarias y diferentes contextos.</p>
2	Descripción del objetivo	<p>El taller desarrollará la creatividad de las mujeres poco cualificadas. Esta actividad les permitirá expresarse y crear lazos con otras mujeres en situaciones similares o diferentes contextos. Aún más, los profesionales también aprenderán nuevas técnicas y metodologías que les facilitarán el trabajo con estas mujeres. La creatividad no es solo una habilidad necesaria en el campo del arte, también ayudará a las participantes a enfrentarse a retos y a expresarse, a lidiar con situaciones difíciles, a mejorar su inclusión y su empleabilidad.</p>
3	¿Quién necesita atender a este taller?	<p>Este taller está orientado a mujeres con poca cualificación, aunque también puede resultar útil a los o las profesionales que lo imparten. Máximo 10 participantes por taller</p>
4	Listado de resultados tangibles	<p>Conocimientos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enumerar distintas formas creativas de expresarse <p>Habilidades</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Aplicar técnicas creativas a la resolución de problemas 3. Comparar alternativas y usar la creatividad para elegir la mejor solución. <p>Actitudes</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Solucionar problemas usando un punto de vista positivo. <ol style="list-style-type: none"> 1. Proponer ideas y soluciones creativas a un problema o situación concretos.
5	Ubicación y características del espacio	<p>Este taller está planteado para realizarse presencialmente. No obstante, si fuera necesario, se podría adaptar para realizarlo en línea.</p> <p>La sala o espacio en donde se lleva a cabo debería ser suficientemente amplia y abierta para permitir el libre movimiento del grupo. Tras la primera actividad, se usarán sillas, mesas o incluso se puede trabajar en el suelo.</p>
6	Esquema	<p>Se ha diseñado el taller para enseñar a las participantes a expresarse de una forma creativa. Gracias a él, las mujeres conectarán consigo mismas y con el resto de participantes y desarrollarán y darán rienda suelta a su creatividad.</p> <p>Las actividades que veremos a continuación se pueden adaptar fácilmente al propósito del profesional, pueden servir para empoderar a las mujeres al ayudarlas a contar sus historias; o puede estar más centrado en empoderarlas para encontrar un empleo y para ayudarlas a presentarse de una forma original.</p>



		<p>Intro (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción del taller ▪ Expectativas generadas respecto al mismo ▪ Objetivo del taller <p>Dinámica de grupo (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentación de las participantes. ▪ Conectar consigo misma ▪ Relajación <p>Bloque principal (50 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preguntar a las participantes qué entienden por creatividad ▪ Presentación sobre la creatividad, definición y características básicas. ▪ Explicación de la actividad y su finalidad. ▪ El o la profesional facilita a las participantes diferentes materiales (telas, pintura, papel, bolígrafos, madera, arcilla, post-its...) y les anima a contar sus historias o algún momento de su vida especialmente importante utilizando esos materiales. ▪ Las participantes pueden pintar, escribir, hacer un pequeño guión; tendrán que usar su imaginación y creatividad para expresar sus ideas. ▪ Compartirlo en un círculo presentando su caso o su historia al resto explicando cómo y por qué lo hicieron de ese modo. <p>Cierre (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexión en grupo sobre la actividad y sobre las respuestas aportadas ▪ Lecciones aprendidas ▪ Comentarios sobre el discurso de la actividad
--	--	--

PLAN de ACTIVIDADES DETALLADO “Hablar y expresarse”

Hora	Actividad	Descripción detallada:	Formato/Recursos necesarios
9.00 – 9.10	Introducción	Introducción del proyecto UPCOMING Women y del taller Expectativas generadas por el taller Presentación breve. Formando un círculo, cada participante dirá su nombre en alto y el nombre de su animal espiritual (aquel animal con el que sientan mayor conexión) para conocerse mejor.	Cara a cara. Presentación en pizarra
9.10 – 9.25	Dinámica de grupo	Actividad para romper el hielo y darse a conocer, crear relajación y luego ayudar a las participantes a conectar consigo mismas: Todas, de pie, formarán un círculo y seguirán las instrucciones del o de la	Cara a cara. Música y un espacio abierto sin obstáculos.



		<p>profesional, quien pondrá música y les pedirá que imiten sus movimientos. Al principio tendrán que estar de pie en su sitio y realizarán pequeños movimientos con su cuerpo, de abajo arriba, pero en cuanto empiecen a relajarse y dejarse llevar, el o la profesional les pedirá que se muevan por la sala, siguiendo la música, cada cual a su ritmo, según quieran. Pueden cerrar los ojos si quieren sentir la música mejor en su interior.</p>	
9.25 – 10.10	Bloque principal	<p>Paso 1: El o la profesional preguntará a las participantes qué entienden por creatividad. Tras un pequeño intercambio de ideas, el formador hará una presentación sobre la definición y características principales de la creatividad.</p> <p>Paso 2: El o la profesional dará una breve explicación sobre la actividad y les proporcionará diversos materiales (tela, pintura, papel, bolígrafos, madera, arcilla, post-its...). Les pide que cuenten sus vidas o algún momento importante usando esos materiales.</p> <p>Las mujeres podrán pintar, escribir, montar una pequeña obra teatral usando la imaginación y creatividad para expresar sus ideas.</p> <p>Paso 3: Al terminar, se pondrán en círculo y presentarán su caso o su historia al resto explicando cómo lo han hecho y el porqué de su elección.</p>	<p>Cara a cara. Papel, bolígrafos, madera, pintura, arcilla, tela, tijeras... Sillas y mesas</p>
10.10 – 10.25	Cierre	<p>Para finalizar el taller las participantes harán una reflexión en público sobre la actividad y sobre la forma en que se han expresado. También compartirán lo que han aprendido y expresarán sus opiniones sobre cómo se ha desarrollado la sesión.</p>	<p>Cara a cara. Cuestionarios de evaluación</p>



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



Proyecto **UPCOMING WOMEN**

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Talleres Experimentales

La resolución de conflictos



Borrador por IGEA - octubre 2022

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Workshop “Herramientas para la resolución de conflictos”

1	Resumen	<p>Nombre: Herramientas para la resolución de conflictos</p> <p>Marco general: Para aumentar el empleo, la inclusión social y el empoderamiento de las mujeres poco cualificadas, se ha creado esta formación para los profesionales que trabajan con mujeres poco cualificadas. El taller se realizará en línea con el proyecto Upcoming Women.</p> <p>Principales objetivos: el desarrollo general de las capacidades de resolución de problemas para ayudar a las mujeres poco cualificadas a superar los retos cotidianos, aumentar la empleabilidad y apoyar la inclusión social de esas mujeres poco cualificadas.</p> <p>Resultados: comprender mejor la resolución de problemas y descubrir soluciones a los desafíos en diversos entornos.</p>
2	Descripción del objetivo	<p>Proporcionar a los trabajadores sociales, educadores, formadores, mentores, consejeros y otros miembros del personal que traten con mujeres poco cualificadas y en situaciones vulnerables un taller para capacitar y mejorar a esas mujeres mediante el desarrollo de habilidades de resolución de problemas.</p> <p>Reforzar la comprensión de las mujeres sobre las posibles aplicaciones futuras de esta habilidad a medida que avanzan en todas las áreas del mundo.</p>
3	¿Quién necesita atender a este taller?	<p>Mujeres poco cualificadas en situación de vulnerabilidad; profesionales (trabajadores sociales, educadores, formadores, mentores, consejeros y otros miembros del personal).</p> <p>Este taller es útil para las personas profesionales aunque esté dirigido a mujeres poco cualificadas.</p>
4	Listado de resultados tangibles	<p>Conocimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la comprensión de la resolución de problemas <p>Habilidades</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Analizar situaciones e información <p>Actitudes</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Abordar los problemas con un punto de vista positivo y con la voluntad de aprender a resolverlos
5	Ubicación y características del espacio	<p>Este taller puede realizarse en línea y presencialmente. Sólo se necesitan asientos y mesas en el espacio para que los participantes puedan sentarse y escribir. Para el debate y la presentación debe haber suficiente espacio en la sala para disponer los asientos en círculo. Será necesaria una conexión a Internet, un ordenador y un proyector para las presentaciones, vídeos e imágenes.</p>
6	Esquema	<p>Introducción (5 a 10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción al taller presentando el proyecto Upcoming Women. ▪ Objetivo del taller. ▪ Presentación de la persona formadora. <p>Cohesión del grupo (10 a 20 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer a los demás. ▪ Compartir las expectativas.



		<p>Construir la comprensión (40 - minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Antecedentes de la habilidad transversal. ▪ Presentaciones, investigaciones, debates en grupo. ▪ Trabajo en pequeños grupos/estudio de casos/ejemplos de casos. ▪ Puesta en común. ▪ Lluvia de ideas/mapa mental. <p>Sesión de cierre (10-15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sesión de preguntas y respuestas/cuestionario. ▪ Reflexión
--	--	---

PLAN DETALLADO DE ACTIVIDADES “Herramientas para la resolución de conflictos”

Tiempo	Actividad	Descripción detallada	Formato/Recursos necesarios
9.00 – 9.05	Sesión de introducción	Presentación del proyecto UPCOMING Women; Introducción a los objetivos y expectativas del taller.	Presentación del panel
9.05 – 9.20	Calentamiento en grupo	En el calentamiento del grupo todas se presentan primero. Cada participante escribe su nombre y algo que describa su personalidad en una nota en blanco. Cada participante lo comparte con el grupo en un círculo	Notas en blanco, rotuladores de colores
9.20 – 9.30	Expectativas	Se invita a los participantes a escribir sus objetivos y expectativas personales del taller en notas adhesivas y a colocarlos en un cartel	Lápices, pegatinas
9.30 – 9.50	Presentación de la competencia transversal	Presentación en Powerpoint sobre "Herramientas de resolución de problemas", incluido el proceso de análisis de la causa raíz. En la presentación se enumerarán, explicarán y ejemplificarán las herramientas.	Ordenador, proyector y papel para tomar notas
9.50 – 10.10	Trabajar en pequeños grupos	Todas las mujeres se dividirán en grupos de 3. Elegirán como objetivo un problema. 1) Las mujeres en la educación 2) Las mujeres en el lugar de trabajo 3) Las mujeres en la vida social Deberán seguir el Proceso de Análisis de la Causa Raíz. 1. Definirán el problema 2. Se les pide que 'recojan datos'	Papel, marcadores de color, bolígrafos, pegatinas, material tecnológico para la investigación



		3. Los participantes identificarán los posibles factores causales Deben recomendar soluciones	
10.10-10.20	Presentación del grupo	Los grupos sólo tienen 10 minutos para hacer las presentaciones. Los participantes presentarán el tema (elegido como problema) y sus soluciones recomendadas. Cada miembro del grupo debe tener su espacio para hablar. Aquí pueden aprender juntos cómo presentar una idea en el espacio público y cómo sus pensamientos son dignos de ser escuchados.
10.20 – 10.30	Sesión de cierre	Reflexión Las mujeres explicarán sus experiencias en este entorno de aprendizaje y compartirán sus pensamientos. Se les pide que retiren las notas adhesivas del cartel en el que las han colocado y que discutan si han sido capaces de cumplir sus expectativas. Se hará un círculo con todas las mujeres.	Si el taller se realiza cara a cara, los participantes se sentarán en círculo. Por lo tanto, se necesitarán sillas y espacio suficiente

Workshop “Análisis de problemas”

1	Resumen	<p>Nombre: Análisis de problemas</p> <p>Marco general: Para aumentar el empleo, la inclusión social y el empoderamiento de las mujeres poco cualificadas, se ha creado esta formación para los profesionales que trabajan con mujeres poco cualificadas. El taller se realizará en línea con el proyecto Upcoming Women.</p> <p>Principales objetivos: la mejora de las habilidades de resolución de problemas para ayudar a las mujeres poco cualificadas a superar los obstáculos diarios y a expresarse</p> <p>Resultados: obtener consejos y métodos que se mencionarán en el taller también puede ser muy útil para las mujeres a la hora de enfrentarse a problemas complejos.</p>
2	Descripción del objetivo	Las mujeres poco cualificadas se beneficiarán de este taller al mejorar su capacidad de resolución de problemas. Podrán expresarse a través de esta actividad, conectar con otras mujeres y compartir experiencias. Los profesionales también adquirirán nuevos métodos y enfoques que facilitarán el trabajo con estas mujeres. Además, la resolución de problemas también ayudará a las participantes a superar obstáculos, a expresarse, a enfrentarse a circunstancias difíciles y a aumentar su inclusión y empleabilidad.



3	¿Quién necesita atender a este taller?	Mujeres poco cualificadas en situación de vulnerabilidad; profesionales (trabajadores sociales, educadores, formadores, mentores, consejeros y otros miembros del personal). Aunque está dirigida a mujeres poco cualificadas, esta sesión también es recomendable para las personas profesionales.
4	Listado de resultados tangibles	<p>Conocimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la comprensión de cómo analizar un problema <p>Habilidades</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Utilizar diferentes habilidades de resolución de problemas para ser eficaz en la resolución de problemas <p>Actitudes</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Considerar el problema desde diversas perspectivas y proponer diferentes soluciones
5	Ubicación y características del espacio	Este taller puede realizarse en línea y presencialmente. Sólo se necesitan sillas y mesas en el espacio para que las personas participantes puedan sentarse y escribir. Para el debate y la presentación debe haber suficiente espacio en la sala para disponer las sillas en círculo. Será necesaria una conexión a Internet, un ordenador y un proyector para las presentaciones, vídeos e imágenes.
6	Esquema	<p>Introducción (5 a 10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción al taller presentando el proyecto Upcoming Women. ▪ Objetivo del taller. <p>Cohesión del grupo (10 a 20 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocimiento mutuo. ▪ Compartir las expectativas. ▪ Reglas del grupo. <p>Construir la comprensión (40 - minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Antecedentes de la habilidad transversal. ▪ Presentaciones, investigaciones, debates en grupo. ▪ Trabajo en pequeños grupos/estudio de casos/ejemplos de casos/juegos de rol. ▪ Poner en común. ▪ Lluvia de ideas/mapa mental. <p>Sesión de cierre (10-15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sesión de preguntas y respuestas/quizz. ▪ Reflexión

PLAN DETALLADO DE ACTIVIDADES “Análisis de problemas”

Tiempo	Actividad	Descripción detallada	Formato/Recursos necesarios
9.00 – 9.05	Sesión de introducción	Presentación del proyecto UPCOMING Women; Introducción a los objetivos del taller. Introducción a las personas moderadoras/formadoras	Presentación del panel
9.05 – 9.20	Calentamiento en grupo	<i>Dos verdades y una mentira</i> Cada mujer piensa en tres afirmaciones sobre sí misma. Dos deben ser afirmaciones verdaderas y una debe ser falsa. Se repartirán	Notas adhesivas, lápices/bolígrafos



		<p>notas adhesivas con bolígrafos/lápices. Escribirán esas afirmaciones en las notas adhesivas y se pegarán las notas en el pecho. Las mujeres se moverán por la sala y se encontrarán con las demás y hablarán sobre las afirmaciones.</p>	
9.20 – 9.30	Expectativas	Se invita a los participantes a escribir sus expectativas del taller en notas adhesivas y a colocarlas en un cartel	Lápices, pegatinas
9.30 – 9.50	Presentación de la competencia transversal	Presentación en Powerpoint. La presentación es: "Identificación de las causas del problema". En la presentación se expondrán los enfoques de análisis de problemas, incluido el "Diagrama de Causa y Efecto". Esta técnica está basada en diagramas y combina el Brainstorming con un tipo de Mapa Mental	Ordenador, proyector y papel para tomar notas
9.50 – 10.10	Trabajar en pequeños grupos	<p>Las personas participantes se dividirán en grupos de 3. Se les pide que determinen un problema.</p> <p>A continuación, deben definir el problema y encontrar las causas y los efectos del mismo. Pueden utilizar el "Diagrama de Causa y Efecto" para identificar las causas, o pueden utilizar otras herramientas. Una solución inicial es una solución desarrollada a partir de una lluvia de ideas en el grupo.</p>	Papel, rotuladores de colores, bolígrafos, pegatinas, material tecnológico para la investigación
10.10-10.20	Presentación del grupo	<p>Los grupos sólo tienen 10 minutos para hacer las presentaciones. Los grupos presentarán su problema y el "Diagrama de causa y efecto" u otras herramientas que utilicen para encontrar las causas y los efectos .</p> <p>Cada miembro del grupo debe tener su espacio para hablar. Aquí pueden aprender juntos cómo presentar una idea en un espacio público y cómo sus pensamientos son dignos de ser escuchados.</p>
10.00 – 10.30	Sesión de cierre	<p>Reflexión</p> <p>La reflexión consistirá en que las mujeres describan su aprendizaje, cómo cambiaron y cómo podrían relacionarse con futuras experiencias de aprendizaje. Están invitadas a sacar las notas adhesivas (que colocaron en el cartel) y a hablar sobre ellas, si pudieron cumplir sus expectativas. Todas las mujeres se colocarán en un círculo.</p>



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



Proyecto **UPCOMING WOMEN**

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Talleres Experimentales

Pensamiento crítico



Borrador por RCF - noviembre 2022

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Workshop "Pensamiento crítico I"

1	Resumen	<p>Nombre: Pensamiento crítico</p> <p>Marco: Este taller tiene como objetivo mejorar la capacidad de pensamiento crítico de mujeres en situación de vulnerabilidad. El pensamiento crítico es el análisis de los hechos, las pruebas, las observaciones y los argumentos disponibles para formar un juicio. El taller está diseñado para profundizar en la comprensión de esta habilidad transversal y ejercitarla.</p> <p>Duración: 90 minutos</p> <p>Objetivo principal: Ayudar a mujeres en situación de vulnerabilidad a ser mejores resolviendo problemas y tomando decisiones.</p> <p>Resultados: Apoyar y equipar a mujeres en situación de vulnerabilidad, para potenciar y mejorar su capacidad de pensamiento crítico.</p>
2	Descripción del objetivo	El objetivo del taller es ayudar a las mujeres en situación de vulnerabilidad a ser mejores en la resolución de problemas y en la toma de decisiones.
3	¿Quién necesita atender a este taller?	Mujeres poco cualificadas y/o en situación de vulnerabilidad. Mínimo de 8 y máximo de 15 participantes
4	Listado de resultados tangibles	Formular y articular ideas; Distinguir los datos relevantes de los no relevantes, los hechos de las opiniones; Evaluar críticamente la información y sus fuentes; Identificar y definir problemas centrales y secundarios.
5	Ubicación y características del espacio	The workshop is designed for physical attendance. What is needed is a large room with enough chairs and space where paper boards can be hung. It is good to have a minimum of 1 and a maximum of 3 side tables. Projector, computer, and sound are needed for video projection.
6	Esquema	<p>Introducción (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida ▪ Breve introducción a la temática del taller <p>Romper el hielo y cohesión del grupo: (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juego de compartir <p>Construir la comprensión (55 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lluvia de ideas ▪ Video ▪ Presentación ▪ Trabajo en grupo – dilema ético ▪ Trabajo en grupo – mito y verdad <p>Sesión de cierre (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Puesta en común



PLAN DE ACTIVIDADES DETALLADO

“Pensamiento crítico I”

Hora	Actividad	Descripción detallada	Formato/Recursos necesarios
9.00 – 9.10	Bienvenida e introducción	Palabras de bienvenida y breve presentación del proyecto, del moderador y de los objetivos del taller. Presentación de los participantes en la mesa redonda: Se invita a las personas participantes a continuar la frase: Me llamo.... y estoy aquí para..... (una palabra)	Las personas participantes están sentadas en círculo en sillas.
9.10 – 9.20	Romper el hielo y elegir el grupo	Juego de los caramelos M&M: Echa M&Ms o cualquier otro caramelo multicolor en un bol. Haz que todas las personas del grupo cojan la cantidad que quieran del bol. Asegúrate de que nadie se coma su caramelo de inmediato. Por cada caramelo M&M que hayan cogido, tendrán que responder a una pregunta, según su color: <ul style="list-style-type: none"> • Caramelo rojo: comidas favoritas • Caramelo verde: ¿Eres cantante, escritor o bailarín? • Caramelo amarillo: personaje de dibujos animados favorito • Caramelo naranja: lugares favoritos para viajar • Caramelo marrón: ¿qué te inspira? • Caramelo azul: cuéntanos un secreto. 	Recursos/materiales: Muchos caramelos de varios colores, vertidos en un vaso.
9.20 – 9.30	Construir la comprensión - parte 1	El facilitador utiliza una hoja de rotafolio en blanco y la divide en dos verticalmente. En una mitad dice: "¿Qué es el pensamiento crítico?" y en la otra "¿Qué no es el pensamiento crítico?". Invita a los participantes a hacer una lluvia de ideas sobre las dos preguntas, dando todas las respuestas y descripciones posibles. Se escriben las respuestas.	Recursos/materiales: Rotafolio, marcadores;
9.30 – 9.40	Construir la comprensión – parte 2	Ver la película (2:29') https://www.youtube.com/watch?v=HnJ1bqXUnIM Las persona responsable resume la definición de pensamiento crítico y da ejemplos y explicaciones adicionales.	Recursos/materiales: Proyector y sonido; wi-fi o película descargada;
9.40 – 10.00	Construir la comprensión – parte 3	<i>Formar 3 grupos pequeños (por ejemplo, 3 x 5 participantes)</i> <i>Cada grupo recibe la misma hoja de trabajo, impresa desde aquí:</i>	Folletos impresos. Papel, rotuladores Nota:



		<p>https://en.wikipedia.org/wiki/Trolley_problem#/media/File:Trolley_Problem.svg</p> <p><i>Los grupos disponen de 10 minutos para debatir sobre la pregunta "¿Deberías tirar de la palanca para desviar el carro desbocado hacia la vía lateral? ¿Por qué? Como grupo deben llegar a una decisión común y preparar un orador de grupo para presentar su decisión final y sus motivos.</i></p> <p><i>Presentaciones de cada grupo pequeño: máximo de 3' por orador.</i></p>	<p>(información adicional para la persona mediadora - ¡no es obligatorio!)</p> <p>Aquí se explica el dilema del "problema del carrito": https://en.wikipedia.org/wiki/Trolley_problem</p>
10.00 -10.25	Construir la comprensión – parte 4	<p>Las personas participantes permanecen en sus mismos grupos pequeños. A cada grupo se le entrega el folleto MITO O REALIDAD con 10 afirmaciones. La tarea del grupo es decidir si la frase es un mito o un hecho y decir cómo lo saben. En caso de que el grupo no pueda tomar una decisión común, deben explicar qué tipo de información necesitan para hacer su afirmación.</p> <p>10 minutos para el trabajo en grupo 15 minutos para la puesta en común en el gran grupo</p>	<p>Recursos/materiales: Folletos impresos: (disponible en la página 51)</p> <p>Nota: (información adicional para la persona mediadora - ¡no es obligatorio!)</p> <p>https://developmenteducation.ie/wp-content/uploads/2021/03/Mythbuster-Womens-Rights-web.pdf</p> <p>Las 10 afirmaciones son un mito.</p>
10.25 - 10.30	Sesión de cierre	<p>Se invita a cada participante a continuar con la frase "Me voy de este taller con"</p>	<p>Las personas participantes están sentadas en sillas formando un círculo.</p>



Workshop "Pensamiento crítico II"

1	Resumen	<p>Nombre: Pensamiento crítico II</p> <p>Marco: Este taller tiene como objetivo mejorar la capacidad de pensamiento crítico de mujeres en situación de vulnerabilidad. El pensamiento crítico es el análisis de los hechos, las pruebas, las observaciones y los argumentos disponibles para formar un juicio. Se recomienda que las personas participantes que hayan superado el primer taller sobre pensamiento crítico participen en éste.</p> <p>Duración: 90 minutos</p> <p>Objetivo principal: Ayudar a mujeres en situación de vulnerabilidad a ser mejores en la resolución de problemas y en la toma de decisiones.</p> <p>Resultados: Apoyar y equipar a mujeres en situación de vulnerabilidad para mejorar su capacidad de resolución de problemas.</p>
2	Descripción del objetivo	El objetivo del taller es ayudar a las mujeres en situación de vulnerabilidad a ser mejores en la resolución de problemas y en la toma de decisiones.
3	¿Quién necesita atender a este taller?	Mujeres poco cualificadas y/o en situación de vulnerabilidad, que hayan superado el primer taller de pensamiento crítico. Mínimo de 8 y máximo de 15 participantes
4	Listado de resultados tangibles	Identificar y definir los problemas centrales y secundarios. Aplicar las habilidades de pensamiento crítico a los escenarios de resolución de problemas. Acceder a la información necesaria de forma eficaz y eficiente.
5	Ubicación y características del espacio	El taller está diseñado para la asistencia física. Lo que se necesita es una sala grande con suficientes sillas y espacio para colgar los tableros de papel. Es bueno tener un mínimo de 1 y un máximo de 3 mesas auxiliares.
6	Esquema	<p>Introducción (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida ▪ Breve introducción de la temática del taller ▪ Presentación de las personas participantes y puesta en común de las expectativas <p>Romper el hielo y construir la comprensión: (25 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juego para la comunicación ▪ Debate <p>Construir la comprensión (40 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juego para la resolución de problemas en pequeños grupos. ▪ Paso esencial en el pensamiento crítico - ejercicio. ▪ Debate en grupo <p>Sesión de cierre (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Puesta en común



PLAN DE ACTIVIDADES DETALLADO "Pensamiento crítico II"

Hora	Actividad	Descripción detallada	Formato/Recursos necesarios
9.00 – 9.15	Bienvenida y presentación	<p>Palabras de bienvenida y breve presentación del proyecto, del moderador y de los objetivos del taller.</p> <p>Presentación en mesa redonda de las personas participantes con su nombre y breves expectativas sobre el taller: Cada participante recibe una flor de papel, una pequeña hoja blanca y un rotulador.</p> <p>Escribe su nombre en la hoja blanca y sus expectativas en la flor. Después de que cada una se presente, cuelga su flor en un "campo" -un cartel preparado de antemano (blanco o de color)- y mete su nombre en un sobre o una caja.</p>	<p>Las participantes están sentadas en círculo en sillas.</p> <p>Recursos/materiales: Hojas pequeñas para escribir los nombres. Sobre o caja</p> <p>Flores de papel precortadas en cartulina de colores, lo suficientemente grandes como para escribir en ellas 2 ó 3 palabras</p> <p>Un cartel grande de cartulina, que puede ser blanco o verde (como un prado)</p> <p>Rotuladores de colores</p>
9.15 – 9.40	Romper el hielo/Construir la comprensión	<p>Juego para el trabajo en equipo y la comunicación: El facilitador toma el sobre/caja con los nombres de todas las participantes y comienza a dibujar sus nombres por parejas, si es necesario, un triple.</p> <p>Quien tiene el dibujo describe lo que ve en él y la otra persona lo dibuja. Este ejercicio de creación de equipos no sólo ayuda a las participantes a establecer una buena relación, sino que también muestra lo mucho que depende de una comunicación precisa. - 15 minutos</p> <p>Para el debate, las participantes vuelven a situarse en círculo. El animador fomenta el debate formulando alternativamente preguntas al grupo que dibuja y al que explica. Ejemplos de preguntas: <i>¿Qué te ha resultado difícil? ¿Qué te ha ayudado? ¿Fue fácil de entender/explicar?</i> - 10 minutos.</p>	<p>Recursos/materiales: Muestras de pintura previamente preparadas Rotuladores/lápices de colores Papel de manta</p>
9.40 – 10.20	Construir la comprensión	<p>Forma 2 o 3 grupos pequeños. Puedes dejar que las participantes se agrupen ellas mismas o utilizar otro método de agrupación. A cada grupo se le entrega un folleto. La tarea consiste en que, tras leer el escenario, el grupo reflexione y lo discuta siguiendo los pasos indicados para el pensamiento crítico.</p> <p>Cada grupo debe elegir un ponente, que al final hará un resumen del trabajo en una tarjeta de hasta 5 minutos</p>	<p>Recursos/materiales: Folleto impreso: (disponible en la página 52) Papel en blanco y rotuladores para el ponente del grupo.</p>



10.20 – 10.30	Sesión de cierre	Se invita a cada participante a dar su opinión final sobre el taller y, en caso de que se hayan cumplido sus expectativas, podrá llevarse su flor.	Las participantes están sentadas en círculo en sillas.
---------------	------------------	--	--



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



Proyecto **UPCOMING WOMEN**

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Talleres Experimentales

Adaptabilidad & Flexibilidad



Borrador por MINDSHIFT - octubre 2022

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Workshop "Adaptabilidad"

1	En resumen	<p>Nombre: Adaptabilidad</p> <p>Contexto: A día de hoy vivimos en una cultura conectada en la que los cambios pueden ser rápidos, continuos e impredecibles, a consecuencia de las transformaciones significativas que han tenido lugar en el mundo en las últimas décadas. La capacidad de cada persona para adaptarse a las nuevas condiciones nunca ha sido tan importante como ahora. Por lo tanto, es importante ayudar a las mujeres a adquirir conciencia sobre esta capacidad, para que empiecen a estar dispuestas a confrontar o cambiar sus ideas y preconceptos. Este taller se ha pensado para que sea ligero y divertido al principio, para que, de alguna manera, apoye y prepare a estas mujeres para las conversaciones que tendrán lugar después.</p> <p>Duración: 82 minutos</p> <p>Objetivos principales: El objetivo es crear un entorno seguro para que estén abiertas y receptivas para asimilar y acoger el cambio.</p> <p>Resultados: Apoyar y preparar a mujeres en situación de vulnerabilidad para crear conciencia sobre la adaptabilidad, para que puedan afrontar sus retos cotidianos, mejorar su empleabilidad y promover su inclusión social.</p>
2	Descripción de la finalidad	<p>Flexibilidad y adaptabilidad se usan a menudo sin hacer distinción. No obstante, en cuanto al entorno laboral, existen algunos matices que se analizarán a lo largo de este taller. Este taller abordará la habilidad de la adaptabilidad.</p> <p>La adaptabilidad es una habilidad transversal relevante para las mujeres, para crecer y vivir de manera gratificante, así como para contribuir a su propio proceso de crecimiento en cualquier trabajo que puedan tener. Por lo tanto, el objetivo de este taller es proporcionar al personal profesional que modera, con una herramienta para explorar esta habilidad con las participantes, para apoyarlas y prepararlas para desarrollar conciencia sobre su propia habilidad de cambiar o ser cambiadas y adaptarse a las nuevas circunstancias.</p>
3	¿Quién debe asistir a este taller?	<p>Este taller está dirigido a mujeres poco cualificadas y/o en situación de vulnerabilidad y está destinado a un público de hasta 15 personas.</p>
4	Enumerar los resultados tangibles	<p>1.Conocimiento Reconocer situaciones que requieren adaptabilidad</p> <p>2.Habilidades Debatir sobre lo que es la adaptabilidad y cómo se puede mejorar</p> <p>3.Actitudes Llevar a cabo tareas de manera más adaptable</p>
5	Características del lugar y espacio	<p>Este taller está pensado para que se realice de forma presencial. Siempre que sea posible, se usará una habitación que contemple las dos siguientes situaciones: un espacio con sillas (tantas como el número de las personas que participan) y un espacio donde se puedan realizar actividades prácticas. Se necesitarán tantas sillas como personas que participan. Las personas que participan deberían estar sentadas en círculo junto con la persona que modera. Se necesitarán conexión a Internet, un proyector y un ordenador para compartir vídeos. El wi-fi también es útil para investigar durante los trabajos en grupo.</p>
6	Descripción	<p>Presentación (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida/ Romper el hielo ▪ Breve presentación sobre el tema del taller <p>Cohesión grupal/ generar comprensión (35 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámica de los espaguetis. Actividad práctica que pretende presentar el tema de la adaptabilidad y todas las habilidades implicadas para reaccionar al cambio.



	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sesión de preguntas <p>Generar comprensión (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Información general sobre las habilidades transversales mencionadas a través de un vídeo. ▪ Conversación/ debate <p>Preparación al cierre (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Conectar los puntos.</i> Conectar las habilidades de adaptabilidad con el mapa colgando en la pared. <p>Evaluación (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Temperatura <p>Cierre de la sesión (2 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Compartir
--	--

PLAN DE ACTIVIDADES DETALLADO “Adaptabilidad”

Hora	Actividad	Descripción detallada	Formato/Recursos necesarios
9.00-9.05	Bienvenida/ Romper el hielo	<p>Dar la bienvenida a las personas</p> <p>Cuando las personas que participan vayan entrando en la sala, darles una chincheta para que localicen el lugar de su nacimiento en el mapa. Recordar a los participantes que luego miren el mapa.</p>	<p>Recursos/materiales: Mapamundi Chinchetas (tantas como el número de personas que participan, más la/s del personal moderador)</p> <p>Notas: antes de que empiece la sesión, colgar el mapamundi a la pared. Resulta ser particularmente interesante si las mujeres inmigrantes provienen de países o hasta continentes diferentes. Si todas las personas que participan provienen de la misma parte del mundo, considerar la opción de colgar un mapa de ese país. Adaptar si necesario</p>
9.05-9.15	Presentación	Breve presentación/objetivos del taller. Este taller abordará la habilidad de la adaptabilidad. Ser capaz de adaptarse a nuevas circunstancias significa poseer la habilidad de la adaptabilidad.	
9.15-9.25	Cohesión grupal – Dinámica de los espaguetis	<p>Paso 1: Crear grupos. Tres grupos de cuatro personas + un grupo de tres personas.</p> <p>Paso 2: Indicar el objetivo: <i>Construir la torre más alta en 5 minutos</i> - no dar más explicaciones, repetir simplemente esta explicación para no interferir en el procedimiento y en el resultado.</p>	<p>Actividad práctica</p> <p>Recursos/materiales: 10 puñados de espaguetis gruesos Cinta adhesiva Blu - Tack (masilla)</p>



		Paso 3: Dejar 5 minutos para completar la tarea +1 minuto para que cada grupo hable de la estrategia antes de que se inicie el temporizador	adhesiva reutilizable) Tres malvaviscos Hilo/cordel de algodón
9.25-9.50	Cohesión grupal – sesión de preguntas	<p>Sesión de preguntas</p> <p>Paso 1: Repetir lo que es la adaptabilidad, la habilidad de ser capaz de adaptarse a la situación actual o ser capaz de afrontar los cambios en el entorno o en la manera en que trabajan otras personas.</p> <p>Paso 2: Hacer preguntas directas y genéricas al comienzo, para luego cambiar a preguntas más enfocadas en el asunto.</p> <p>Ejemplo: <i>¿Disfrutasteis? ¿Qué os pareció construir una torre de espaguetis? ¿Cuáles fueron los desafíos? Como grupo, ¿cómo fue vuestro desempeño - organizado, desorganizado, centrado en una persona, cooperativo, colaborativo? ¿Qué falló? ¿Qué salió bien? Luego, de manera individual, ¿alguien se sintió incómodo? ¿Qué tipo de incomodidad? ¿Fue simple adaptarse a la manera de trabajar de las otras personas? ¿Por qué? ¿Por qué no? ¿Cuál fue vuestro procedimiento? ¿Qué tal vosotros? (No olvidéis incluir a todo el mundo)</i></p>	<p>Recursos/materiales:</p> <p>Sillas</p>
9.50-10.05	Generar comprensión	<p>Ver el vídeo <i>What are Resilience and Adaptability Skills (3')</i> https://www.youtube.com/watch?v=IDP CPmBY4Pw</p> <p>Paso 1: Conversación/ debate sobre el tema. Integrar la experiencia de la actividad práctica en la charla que surgió de la sesión de preguntas.</p>	<p>Sesión plenaria</p> <p>Recursos/materiales: Sillas Ordenador Proyector</p>
10.05-10.15	Preparar el cierre	<p><i>Conectar los puntos...</i> Conexión entre las habilidades de adaptabilidad y el mapa colgado en la pared.</p> <p>Paso 1: Preguntas y respuestas Hacer preguntas simples <i>¿De dónde sois? ¿Cuánta adaptabilidad necesitasteis para llegar aquí? ¿Para una cultura, unos hábitos, unos horarios diferentes?</i></p>	<p>Pleno</p> <p>Recursos/materiales: Sillas</p>
10.15 –10.20	Evaluación - Temperatura	<p>Usar un <i>termómetro corporal</i> para recoger comentarios sobre la sesión.</p> <p>Paso 1: Levantarse. Paso 2: Levantar los brazos y evaluar el taller (por debajo de la cintura significa que no fue muy bueno, a la altura de la cintura es neutro y por encima de la cintura es de bueno a excelente, tanto</p>	



		como vayan levantando el brazo. Lo mismo vale por debajo de la cintura) Paso 3: Ahora, levantad los brazos y <i>decid</i> cuánto os benefició el taller en cuanto a diversión, contenidos - conciencia sobre la adaptabilidad - y trabajo en grupo. (Dejar hablar una persona a la vez y observar la temperatura general).	
10.20- 10.22	Sesión de cierre	Compartir Invitar a las personas que participan a observar más de cerca el mapa antes de marcharse.	

Workshop “Flexibilidad”

1	En resumen	<p>Nombre: Flexibilidad</p> <p>Contexto: El entorno laboral ha evolucionado incorporando transformaciones significativas en las últimas décadas. Los avances tecnológicos y los grandes acontecimientos mundiales añadieron una sensación de inestabilidad, peligro e imprevisibilidad. La sensación de certeza, seguridad y continuidad a los que las personas estaban acostumbradas ha sido sustituida por una condición de cambio. Frente a esto, la flexibilidad es realmente una habilidad importante que hay que poseer y aumentar. Mientras que la adaptabilidad es la capacidad de afrontar o ajustar las creencias y los prejuicios propios de las personas, la flexibilidad es más una disposición pragmática a transigir.</p> <p>Duración: 85 minutos</p> <p>Objetivos principales: Este taller está pensado para presentar a las personas que participan la contracara para reaccionar ante el entorno VUCA y para aportar claridad sobre cómo proceder con facilidad y flexibilidad ante la incertidumbre.</p> <p>Resultados: Apoyar y preparar a mujeres en situación de vulnerabilidad para crear conciencia sobre la flexibilidad, para que las personas que participan puedan afrontar sus retos cotidianos, mejorar su empleabilidad y promover su inclusión social.</p>
2	Descripción de la finalidad	<p>A pesar de que algunas personas mezclen los términos adaptabilidad y flexibilidad, realmente hay diferencias entre los dos. Este taller se centra en la flexibilidad, mientras que otro se enfocará en la adaptabilidad. Por lo tanto, el objetivo de este taller es de ayudar a las personas que participan a entender qué significa ser flexible tanto en el trabajo como en la vida, y cómo construir y fortalecer sus propias características flexibles. Su objetivo es buscar cómo las personas podrían llegar a ser más flexibles moldeando su propia conducta.</p>
3	¿Quién debe asistir a este taller?	Este taller está dirigido a mujeres poco cualificadas y/o en situación de vulnerabilidad y está destinado a un público de hasta 15 personas.
4	Enumerar los resultados tangibles	<p>Al final del taller, las personas que participan estarán preparadas para:</p> <p>Conocimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender qué es la flexibilidad 2. Distinguir las habilidades de flexibilidad de adaptabilidad <p>Habilidades</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Usar algunas herramientas para llegar a ser más flexibles 4. Identificar los propios puntos de activación que no permiten doblarse <p>Actitudes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hacerse responsables de aportar más flexibilidad a la propia vida



		laboral y personal.
5	Características del lugar y espacio	Este taller está pensado para organizarse de forma presencial. Siempre que sea posible, utilizar un espacio con sillas (tantas como el número de personas que participan) y donde se puedan realizar actividades prácticas. Las personas que participan deberán estar sentadas en círculo junto con la persona que modera. Se va a necesitar Internet, un proyector y un ordenador para compartir vídeos. El wi-fi también es útil para investigar durante los trabajos en grupo. Disponer de un conjunto de mesas que se puedan juntar, para permitir a las personas que participan trabajar en grupos de diferente tamaño.
6	Descripción	<p>Presentación (25 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> Presentación del taller (10 minutos) Sesión de calentamiento <i>Elegí esta foto porque...</i> (15 minutos) <p>Cohesión grupal (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> Empezar a conocerse <p>Generar comprensión (40 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> Información general sobre las habilidades transversales mencionadas a través de un vídeo Trabajo en pequeños grupos Sesión de preguntas <p>Cierre de la sesión (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluación/comentarios sobre el taller Cerrar el taller

PLAN DETALLADO DE ACTIVIDADES “Flexibilidad”

Hora	Actividad	Descripción detallada	Formato/Recursos necesarios
9.00 – 9.10	Presentación	Presentación del proyecto UPCOMING Women y del objetivo principal del taller.	
9.10 – 9.25	Sesión de calentamiento	<p>Paso 1: Preparar antes del comienzo del taller. Esparciar las imágenes al azar encima de una mesa o en el suelo.</p> <p>Paso 2: Invitar las personas que participan a elegir en silencio una imagen con la que se identifiquen.</p> <p>Paso 3: Pedir al público: Presentarse, decir su nombre y por qué han elegido esa foto en particular</p> <p>Paso 4: Después de que todos se hayan presentado, hacer preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Dónde veis flexibilidad en esa foto? <p>Dejar 3 minutos para observar la foto en profundidad y luego preguntar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Os consideráis personas flexibles? ¿De la misma manera que la foto o de manera 	<p>Recursos/materiales: De 15 a 25 imágenes (prepararlas antes de la sesión)</p> <p>Recoger imágenes de Internet y de revistas que se consideren relevantes según el perfil de las personas que participan. Estas imágenes no obedecen a ningún criterio, sino que representan situaciones que relacionáis con la flexibilidad (ej.: una mujer surfando una ola, un río que bordea las orillas, una flor que se inclina ligeramente, un atleta forzándose a empujar algo). Intenta incluir una variedad de géneros (flores, paisajes, objetos, personas, etc.). Se pueden repetir: de tres a cinco paisajes, tres o cuatro flores, cinco objetos,</p>



		<p>diferente?</p> <p>Si necesario, proponer otra ronda y pedir a las personas que participan que vuelvan a poner la imagen encima de la mesa o en el suelo.</p> <p>Si las personas son demasiado tímidas o demuestran tener algún problema con su foto, proponer otra ronda. Pedir a las personas que participan volver a poner la foto encima de la mesa o en el suelo.</p> <p>Ahora, que cada persona elija una imagen que represente flexibilidad o que relacione con la flexibilidad.</p> <p>Cerrar la sesión de calentamiento con una breve definición de flexibilidad, indicando que durante este taller explorarán más en profundidad esta habilidad.</p>	<p>etcétera. Lo importante es elegir fotos bonitas y variadas.</p>
9.25 – 9.35	Cohesión grupal	<p>Empezar a conocerse</p> <p>Crear grupos de tres a cinco personas.</p> <p>Paso 1: Cada grupo tiene que encontrar cinco cosas que las mujeres tienen en común</p> <p>Paso 2: Pedir al portavoz de cada grupo que las comparta.</p> <p>Paso 3: Destacar las similitudes y las diferencias entre los grupos.</p>	<p>Recursos/materiales:</p> <p>Mesas</p> <p>Sillas</p>
9.35 – 9.50	Generar comprensión	<p>Paso 1: Lanzar la pregunta: ¿Por qué la flexibilidad es una de las habilidades más valoradas en el entorno laboral? ¿Por qué creéis que lo es? ¿Alguna idea?</p> <p>Paso 2: Ver el vídeo: Habits of Mind Animations: Thinking Flexibly 1'23" www.youtu.be/cfDe5mYWikY</p> <p>Paso 3: Después de haber visto el vídeo, analizar qué es la flexibilidad y reafirmar porqué es importante para el trabajo.</p>	<p>Recursos/materiales:</p> <p>Ordenador</p> <p>Proyector</p> <p>Conexión a Internet</p>
9.50 – 10.10	Trabajo en grupo	<p>Paso 1: Crear nuevos grupos. Tres grupos de cuatro personas y uno de tres.</p> <p>Paso 2: Distribuir a cada grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ una copia del artículo ▪ un conjunto de cartas con palabras <p>Paso 3: En grupos, leer el artículo.</p> <p>Paso 4: Juntar pares de cartas como “esto frente a eso” con las palabras que tengáis en las manos.</p> <p>Paso 5: Sesión de preguntas</p> <p>Imaginaos en una situación <i>compleja</i>. en cuanto equipo, ¿cómo reaccionaríais?</p> <p>(Solución: la complejidad reacciona con la claridad)</p> <p>Cuando percibís <i>inestabilidad</i>, ¿a qué os podéis agarrar? (Solución: combatir la inestabilidad con la visión)</p>	<p>Recursos/materiales:</p> <p>Ordenador</p> <p>Proyector</p> <p>Conexión a Internet</p> <p>Cuatro copias del siguiente artículo / En alternativa, se puede considerar la proyección del artículo.</p> <p>www.mindtools.com/pages/article/managing-vcu-world.htm</p> <p>Cuatro muestras de un conjunto de cartas con las palabras: complejidad, claridad, inestabilidad, visión, incertidumbre, ambigüedad, agilidad.</p>



		<p>¿Qué podéis aportar para hacer frente a la <i>incertidumbre</i>? (Solución: comprensión)</p> <p>¿Cómo o con qué podéis combatir la <i>ambigüedad</i>? (Solución: agilidad)</p> <p>Paso 6: Al final, profundizar en el tema e invitar a las personas que participan a hacer preguntas.</p>	
10.10-10.20	Evaluación/Comentarios	<p>Pedir algunos comentarios sobre cómo fue la sesión. Usar las mismas imágenes que se usaron para la sesión de calentamiento.</p> <p>Lanzar las preguntas: Si pudierais elegir una imagen de las que se encuentran encima de la mesa como resumen de la sesión/vuestras sensaciones, ¿cuál sería? ¿Por qué?</p> <ul style="list-style-type: none">Las personas que participan hablan una a la vez <p>Cerrar el taller</p>	<p>Recursos/materiales: De 15 a 25 imágenes</p>



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



Proyecto **UPCOMING WOMEN**

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Talleres Experimentales

Competencias empresariales

CEIPES

Borrador por CEIPES - octubre 2022

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Workshop “Piensa de manera diferente!”

1	Resumen	<p>Nombre del taller: ¡piensa de manera diferente!</p> <p>La finalidad de este taller es la de guiar a las mujeres con baja cualificación por un camino de toma de conciencia sobre varias competencias transversales, fundamentales en el campo del emprendimiento.</p> <p>La comunicación, el trabajo en equipo, el liderazgo y las dinámicas de grupo son aspectos importantes que se deben trabajar para que los participantes consigan aquellas competencias que les permitan alcanzar un plan de negocio exitoso. De hecho, estas competencias transversales son las únicas que garantizan un entorno de trabajo saludable y una gestión exitosa.</p> <p>La duración de las actividades de este taller es de 90 minutos</p>
2	Descripción del objetivo	<p>En el taller se guiará a las mujeres con baja cualificación para que adquieran buenas habilidades de gestión mediante la mejora de sus habilidades de comunicación y de liderazgo, el desarrollo de la toma de conciencia y el desarrollo de las dinámicas de grupo.</p>
3	¿Quién necesita atender a este taller?	<p>El taller está dirigido a mujeres con baja cualificación que se encuentran en situación de vulnerabilidad.</p> <p>Se puede adaptar a todos los grupos – pequeños o grandes – pero con un grupo de 12 participantes se puede garantizar un buen grupo de trabajo para los facilitadores.</p>
4	Listado de resultados tangibles	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar conciencia de sus propias personalidades mediante el análisis de sus miedos y de sus objetivos; 2. Desarrollar buenas habilidades comunicativas; 3. Entender desde diferentes perspectivas en qué consiste el liderazgo y cómo se pierde; 4. Saber reconocer los aspectos críticos de un grupo y saber cómo resolverlos.
5	Ubicación y características del espacio	<ul style="list-style-type: none"> - Una habitación grande que tenga el número de sillas suficientes para que se sienten tanto los participantes como el facilitador. - Las sillas deben formar un círculo. - Debe haber disponibilidad de algunas mesas para actividades específicas.



		- Conexión wifi.
6	Esquema	<p>El taller se ha diseñado para que sea interactivo, por lo que el facilitador debe hacer que el grupo participe activamente. Además, todos pueden sentirse libres de expresar sus opiniones e ideas, y se les debe dar tiempo para ello.</p> <p>Introducción (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">• Introducción al taller (metas y objetivos)• Presentación breve del facilitador <p>Cohesión grupal (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">• Actividad para romper el hielo• Reglas del grupo <p>Expectativas (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">• Expectativas y temores <p>Actividad de fomento del espíritu de equipo (35 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">• Debates en grupos pequeños• Exposición en común <p>Sesión informativa (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">• Preguntas del facilitador• Preguntas de las personas participantes <p>Cierre de sesión (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">• Comentarios sobre la sesión



PLAN DE ACTIVIDADES DETALLADO "Piensa de manera diferente!"

Hora	Actividad	Descripción detallada	Formato/medios requeridos
9:00 – 9:10	Presentación	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del taller y sus objetivos • Presentación del facilitador 	Pizarra y rotuladores
9:10 – 9:20	Para romper el hielo	<ul style="list-style-type: none"> • El grupo permanece en círculo y el facilitador coge una pelota de lana: <ul style="list-style-type: none"> ○ La persona facilitadora se presenta diciendo su nombre y una palabra que lo describa. Posteriormente, pasa la pelota de lana a un participante sujetándola por un hilo; ○ Cada participante va cogiendo la pelota de lana y presentándose tal y como ha hecho el facilitador para después pasar la pelota al resto de participantes del círculo; ○ Al final de la actividad el grupo ha formado una red. 	p. ej. pelota de lana.
9:20 – 9:25	Reglas del grupo	<p>La persona facilitadora explica al grupo las reglas del taller:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tener la mente abierta • Involucrarse en las actividades • Preguntar dudas al facilitador para que las aclare • Escuchar a los demás con respeto y sin interrumpirles • Respetar las opiniones de lo demás 	Papel y cinta adhesiva
9:25 – 9:35	Expectativas y temores	<ul style="list-style-type: none"> • La persona facilitadora enseña al grupo un rotafolio dividido en dos partes: expectativas y temores: <ul style="list-style-type: none"> ○ La persona facilitadora pide a los participantes que escriban en dos notas de papel (pósits) sus expectativas y sus temores sobre los talleres; ○ Una vez que los participantes hayan terminado, el facilitador les pide que coloquen las notas de papel en cada parte del rotafolio; 	Notas de colores; bolígrafos y rotuladores; rotafolio;



		<ul style="list-style-type: none"> ○ La persona facilitadora pide un voluntario del grupo para que lea las expectativas y otro para que lea los temores. <p>N. B.: mantener el rotafolio hasta el final del segundo taller para retomarlo y evaluar este aspecto.</p>	
9:35 – 10:10	Actividad para fomentar el espíritu de grupo	<ul style="list-style-type: none"> ● Las personas participantes se dividen en dos grupos y cada grupo recibe un sobre. ● Cada sobre contiene una tarea que hay que completar: <ul style="list-style-type: none"> ○ Grupo 1: elegir un objeto de la habitación y realizar un anuncio de treinta segundos (interesante, divertido, etc.); ○ Grupo 2: pensar dos usos alternativos para un objeto de la habitación; ● Se pide que cada grupo elija a una persona que se encargue de tomar notas de cada paso. ● Cada portavoz presentará las ideas una vez que los grupos hayan terminado. 	Sobres; folios; bolígrafos;
10:10– 10:25	Entrevista final	<p>El facilitador anima al grupo a reflexionar sobre las actividades realizadas hasta el momento con una serie de preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué tal fue la actividad? ¿A qué obstáculos os habéis enfrentado? 2. ¿Cómo fue la dinámica de grupo? 3. ¿Qué papel crees que has desempeñado en el grupo? ¿Te consideras un líder? 4. ¿Crees que el grupo ha trabajado sin complicaciones? Si no es así, ¿por qué? <p>N. B.: estas preguntas solo son algunos ejemplos para que el facilitador guíe al grupo hacia una reflexión sobre el día. Hay que tener en cuenta que los participantes hablan por sí mismos y no por el grupo.</p>	
10:25 -10:30	Cierre de sesión	<ul style="list-style-type: none"> ● Cierre de la actividad: <ul style="list-style-type: none"> ○ los participantes comentan la sesión; ○ el grupo continua en círculo y, de uno en uno, completan la frase "Agradezco al grupo por...". 	



Workshop “Desarrollo de nuevas ideas”

1	Resumen	<p>Nombre del taller: desarrollo de nuevas ideas</p> <p>La finalidad de este taller es la de proporcionar a las mujeres con baja cualificación conocimientos y herramientas para crear sus propios proyectos y entender cómo funciona el Modelo de Negocio Canvas (<i>Business Model Canvas</i>).</p> <p>Esta herramienta permite comprender los aspectos complejos que afectan al funcionamiento de toda una empresa de una forma fácil e intuitiva. Esto es gracias al modelo canvas, que se basa en un lenguaje visual de aprendizaje rápido y accesible más allá del ámbito profesional.</p> <p>La duración de las actividades de este taller es de 90 minutos.</p>
2	Descripción del objetivo	<p>El taller tiene como objetivo adquirir una visión general del modelo canvas y de la gestión estratégica y, además, mejorar y optimizar los procesos específicos durante el ciclo de vida de la empresa.</p>
3	¿Quién necesita atender a este taller?	<p>El taller está dirigido a mujeres con baja cualificación que se encuentran en situación de vulnerabilidad.</p> <p>Se puede adaptar a todos los grupos – pequeños o grandes – pero con un grupo de 12 participantes se puede garantizar un buen grupo de trabajo para los facilitadores.</p>
4	Listado de resultados tangibles	<ol style="list-style-type: none">1. Conocer qué es la gestión estratégica;2. Conocer el modelo canvas;3. Gestionar el tiempo;4. Analizar las necesidades de los clientes.
5	Ubicación y características del espacio	<ul style="list-style-type: none">- Una habitación grande que tenga el número de sillas suficientes para que se sienten tanto los participantes como el facilitador.- Conexión wifi;



6	Descripción	<p>El taller está diseñado para que sea interactivo, por lo que la persona facilitadora debe hacer que el grupo participe activamente para que haya un intercambio entre ellos y aprendan mediante una educación no formal.</p> <p>Ejemplo de esquema para el taller:</p> <p>Introducción (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">• Introducción al taller (metas y objetivos)• Presentación breve de la persona facilitadora <p>Cohesión grupal (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">• Actividad para romper el hielo• Reglas del grupo <p>Modelo canvas (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">• La persona facilitadora utiliza un modelo “guiado” del modelo canvas (se proporciona un PPT, disponible en la página 53) y hace un recorrido por todas las secciones para explicar a las mujeres con baja cualificación el contenido y cómo desarrollarlo <p>Crea tu proyecto (25 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">• Debates en pequeños grupos• Exposición en común <p>Entrevista final (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">• Preguntas de la persona facilitadora• Preguntas de los participantes <p>Cierre de sesión (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">• Comentarios sobre la sesión
---	-------------	---



PLAN DE ACTIVIDADES DETALLADO “Desarrollo de nuevas ideas”

Hora	Actividad	Descripción detallada:	Formato/medios requeridos
9:00 – 9:10	Presentación	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del taller, sus objetivos y las habilidades que se desarrollarán durante su duración; • Presentación de la persona facilitadora 	Pizarra y rotuladores
9:10 – 9:25	Para romper el hielo	<ul style="list-style-type: none"> • El grupo permanece en círculo y el facilitador le da a cada participante un trozo de papel y un bolígrafo o un rotulador; • Cada participante tiene que escribir 3 cosas sobre sí mismo: dos verdaderas y una falsa; • Una vez que la música empieza, los participantes se mueven por la habitación hablando entre ellos y preguntando sobre lo que ha escrito cada uno en su papel; • Tienen que descubrir cuál es la afirmación falsa; • El grupo vuelve a formar un círculo cuando pare la música. 	Música; folios, rotuladores, cinta adhesiva
9:25 – 9:30	Reglas del grupo	<p>El facilitador explica al grupo las reglas del taller:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tener la menta abierta • Involucrarse en las actividades • Preguntar dudas al facilitador para que las aclare • Escuchar a los demás con respeto y sin interrumpirles • Respetar las opiniones de los demás 	Folios, rotuladores y cinta adhesiva
9:30 – 9:45	Modelo canvas	<ul style="list-style-type: none"> • La persona facilitadora presenta las secciones del modelo canvas 	Ordenador portátil; rotafolio; rotuladores



9:45 – 10:10	Crea tu proyecto	<ul style="list-style-type: none">Las personas participantes se dividen en dos grupos: cada grupo recibe un dossier que informa sobre una cuestión determinada relacionada con el mercado laboral. Estos son dos ejemplos:<ol style="list-style-type: none">la necesidad de una oficina multiservicio para las familias del vecindario;la exigencia del municipio para la aplicación de proyectos relacionados con la recalificación de los espacios públicos;Se pide a cada grupo que realice un análisis y desarrolle una estrategia para su proyecto utilizando el modelo canvas.Una vez finalizado, cada grupo expone su trabajo al otro.Cada grupo comenta el proyecto del otro.	Sobres; folios; bolígrafos;
10:10 – 10:25	Entrevista final	<p>La persona facilitadora anima al grupo a reflexionar sobre las actividades realizadas hasta el momento con una serie de preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">¿Cómo fue la actividad? ¿A qué obstáculos os habéis enfrentado?¿Cómo fue la dinámica de grupo?¿Qué obstáculos habéis encontrado al usar el modelo canvas? <p>N. B.: estas preguntas solo son algunos ejemplos para que el facilitador guíe al grupo hacia una reflexión sobre el día. Hay que tener en cuenta que los participantes hablan por sí mismos y no por el grupo.</p>	
10:25 – 10:30	Cierre de sesión	<ul style="list-style-type: none">Cierre de la actividad:<ul style="list-style-type: none">Las personas participantes comentan la sesión;El grupo continua en círculo y, de uno en uno, completan la frase “Agradezco al grupo por...”.	



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



Proyecto **UPCOMING WOMEN**

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Talleres Experimentales

Competencias Digitales



Borrador por EILD - Octubre 2022

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Workshop “Mejorar las competencias digitales”

1	Resumen	<p>Nombre: Mejorar las competencias digitales</p> <p>Marco general: El objetivo de este taller es ayudar a las participantes, es decir, a las mujeres poco cualificadas, a mejorar sus competencias digitales. Este proceso funcionará de forma complementaria a los otros talleres realizados, ya que su impacto tendrá la misma importancia.</p> <p>Duración: 90 minutos</p> <p>Principales objetivos: Cultivar el proceso de proporcionar información relacionada con el uso de dispositivos digitales, aplicaciones de comunicación, así como redes de información.</p> <p>Resultados: Desarrollar las competencias digitales de las mujeres poco cualificadas, así como sensibilizarlas sobre las cuestiones relacionadas con este ámbito.</p>
2	Descripción del objetivo	<p>Este taller contribuirá a potenciar las competencias digitales de las mujeres poco cualificadas. De esta forma, podrán mejorar sus posibilidades de empleabilidad, ya que la mejora de sus competencias digitales les permitirá estar más cualificadas y preparadas en un mercado y entorno laboral competitivo. Además, el refuerzo de sus competencias digitales también les ayudará a adaptarse mejor en lo que respecta a las actividades cotidianas, ya que saber utilizar los dispositivos digitales es una parte indispensable de la sociedad y el lugar de trabajo actuales.</p>
3	¿Quién necesita atender a este taller?	<p>Este taller está dirigido a mujeres poco cualificadas que se encuentran en una posición de vulnerabilidad.</p> <p>Se permite un mínimo de 5 participantes y un máximo de 15 por taller.</p>
4	Listado de resultados tangibles	<p>El taller habrá conseguido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mejorar las competencias digitales de las participantes 2. Proporcionar información esencial sobre dispositivos, plataformas y herramientas digitales <p>Concienciar sobre el bajo porcentaje de mujeres en el sector de las TIC</p>
5	Ubicación y características del espacio	<p>El taller está diseñado para ser impartido en persona. Sin embargo, también está previsto que se realice en línea, en caso de algún imprevisto. La sala debe contar con un máximo de 15 sillas. Además, es imprescindible la conexión Wi-fi, ya que se realizarán presentaciones compartidas sobre competencias digitales. El taller tendrá también una dimensión interactiva, ya que el compromiso de los participantes es el núcleo principal del proceso..</p>
6	Esquema	<p>Sesión de introducción (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción/Objetivo del taller/Actividades de calentamiento <p>Cohesión del grupo (25 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocerse mutuamente/ Relatos de las personas participantes para romper el hielo (de dónde son, qué esperan conseguir y aprender, etc.) ▪ Establecer algunas reglas vitales y esenciales del grupo <p>Construir la comprensión (40 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentaciones y debates en grupo utilizando 2 modelos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Forma estricta de preguntas y respuestas 2. Discusión libre



		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Puesta en común de las ideas en relación con los dispositivos digitales. <p>Sesión de cierre (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Breve recapitulación de los objetivos del taller y de lo que se ha dicho ▪ Comentarios de las personas participantes sobre el taller
--	--	---

PLAN DETALLADO DE ACTIVIDADES “Mejorar las competencias digitales”

Tiempo	Actividad	Descripción detallada	Formato/Recursos necesarios
9.00 – 9.10	Sesión de introducción	<p>A. Presentación del proyecto UPCOMING Women y presentación del objetivo del taller.</p> <p>La presentación del proyecto y la del objetivo del taller se realizará a través de un proyector en el que se presentará un PPT.</p> <p>B. Presentación del moderador/formador</p> <p>El moderador se situará frente a los participantes para presentarse.</p> <p>C. Actividades de calentamiento:</p> <p>Cada participante compartirá (verbalmente) los resultados que espera obtener en este taller utilizando sólo una frase.</p>	Proyector
9.10 – 9.35	Cohesión de grupo	<p>A. Cada participante escribirá su nombre en un papel utilizando diseños creativos.</p> <p>B. Los participantes compartirán sus historias sobre su país de origen y sus intereses.</p> <p>C. Se establecerán algunas reglas de grupo para el buen desarrollo del taller, como la prohibición de utilizar un lenguaje fuerte.</p>	Notas en blanco y rotuladores de colores Pizarra
9.35 – 10.15	Construir la comprensión	<p>A. Se presentará un PPT que se centrará en los beneficios de las habilidades digitales en la vida social y profesional de las mujeres.</p> <p>B. A continuación, se invita a los participantes a formular preguntas al moderador, siguiendo un formato estricto.</p>	Proyector



		<p>C. Además, los participantes tendrán la oportunidad de llevar a cabo un debate libre y proporcionar comentarios basados en la presentación.</p> <p>D. A continuación, los participantes aportarán 6 características positivas (3 por cada dimensión) sobre los dispositivos digitales en relación con su impacto en la vida social y profesional de las mujeres. Se les animará a que las anoten en un papel.</p>	<p>Dispositivo digital (que se desplazará delante de los participantes)</p> <p>Notas en blanco y rotuladores de colores</p>
10.15 – 10.30	Sesión de cierre	<p>A. El moderador hará una breve recapitulación de lo dicho durante el taller, a la vez que hará preguntas para asegurarse de que los participantes han comprendido los objetivos del taller.</p> <p>B. Cada participante dará su opinión sobre la calidad del proceso, ya que escribirá una palabra en la pizarra que describirá el taller.</p>	<p>Pizarra y mercados de color</p>

Workshop

“Uso y aplicación de herramientas digitales para profesionales”

1	Resumen	<p>Nombre: Uso y aplicación de herramientas digitales para profesionales</p> <p>Marco general: El objetivo de este taller es ayudar a las personas participantes - profesionales- a mejorar sus conocimientos sobre cómo utilizar y aplicar las herramientas digitales en el contexto de sus interacciones con las mujeres de baja cualificación. La influencia de este procedimiento será igual de importante que la de los otros talleres realizados; por lo tanto, funcionará de forma complementaria a ellos.</p> <p>Duración: 90 minutos</p> <p>Principales objetivos: Desarrollar el proceso de formación de los profesionales sobre cómo utilizar y aplicar las tecnologías digitales, así como las aplicaciones de comunicación, en su intento de tratar con mujeres poco cualificadas o en situación de vulnerabilidad.</p> <p>Resultados: Aumentar los conocimientos de las personas participantes en relación con el uso de las herramientas digitales y mejorar sus habilidades a la hora de aplicarlas.</p>
2	Descripción del objetivo	<p>Este taller contribuirá a potenciar los conocimientos y habilidades de los profesionales en cuanto al uso y aplicación de las herramientas digitales en el contexto de su interacción con mujeres poco cualificadas o/y en situación de vulnerabilidad.</p> <p>A través de este taller, los profesionales mejorarán su conocimiento de las herramientas digitales, tanto en su uso como en su aplicación. Serán capaces de utilizar las herramientas digitales adecuadas en el contexto de la interacción con las mujeres beneficiarias bajo diferentes prismas; seguimiento, formación y comunicación. Más allá del contexto profesional, este conocimiento del uso y aplicación de las herramientas digitales puede ser muy útil en su vida cotidiana, teniendo en cuenta la importancia de la tecnología en nuestras vidas.</p>



3	¿Quién necesita atender a este taller?	Los profesionales que trabajan con mujeres poco cualificadas en situación de vulnerabilidad son la audiencia objetivo de este taller. Cada taller está limitado a un mínimo de 5 y un máximo de 15 participantes.
4	Listado de resultados tangibles	El taller habrá conseguido: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mejorar la capacidad de los participantes para utilizar las herramientas digitales en su entorno de trabajo 2. Proporcionar a los participantes (profesionales) información esencial sobre los dispositivos, plataformas y herramientas digitales que podrían utilizar a la hora de interactuar con los beneficiarios (mujeres poco cualificadas/mujeres en situación de vulnerabilidad) 3. Contribuir a la selección adecuada de las herramientas digitales apropiadas en cada caso.
5	Ubicación y características del espacio	El taller está pensado para ser impartido de forma presencial. En caso de imprevisto, también existe la posibilidad de realizarlo en línea. El número de sillas en la sala no debe ser superior a 15. Todos los participantes deben tener una visión directa de la pizarra, y también del moderador. Además, también se necesitarán tabletas (aproximadamente 15; una por participante si se alcanza el número máximo de ellas), ya que los participantes las utilizarán para diversas actividades. Además, es necesario el acceso a Wi-fi porque se compartirán presentaciones y vídeos sobre herramientas digitales. Dado que la interacción de los participantes es el objetivo principal del proceso, el taller también contendrá un componente interactivo.
6	Esquema	<p>Sesión de introducción (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Introducción/Objetivo del taller/Actividades de calentamiento <p>Cohesión del grupo (25 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Presentaciones y ejercicios para romper el hielo proporcionados por los participantes (de dónde son, qué esperan conseguir y aprender, etc.) ● Establecimiento de algunas normas cruciales y necesarias en relación con el grupo. <p>Construir la comprensión (40 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Presentaciones y debates en grupo utilizando 2 modelos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Forma estricta de preguntas y respuestas 2. Discusión libre <ul style="list-style-type: none"> ● Compartir sus pensamientos, preocupaciones y ansiedades. <p>Sesión de cierre (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una breve recapitulación de los objetivos del taller y de lo que se dijo. ● Comentarios de los participantes sobre el taller.



PLAN DE ACTIVIDADES DETALLADO

“Uso y aplicación de herramientas digitales para profesionales”

Tiempo	Actividad	Descripción detallada	Formato/Recursos necesarios
9.00 – 9.10	Sesión de introducción	<p>Presentación del proyecto UPCOMING Women; Presentación del objetivo del taller.</p> <p>Presentación de la persona moderadora/formadora</p> <p>Actividades de calentamiento: Se animará a los participantes a registrar sus expectativas para este taller utilizando 10 palabras como máximo.</p>	<p>Pizarra</p> <p>El moderador se situará en el centro de las sillas en círculo para presentarse, así como el objetivo de este taller específico, proyectando las presentaciones.</p> <p>Tabletas</p>
9.10 – 9.35	Cohesión de grupo	<p>Cada persona participante creará un diseño único para su nombre en sus tabletas. Además, sentados en círculo, compartirán sus historias sobre sus trabajos, obligaciones e interacciones con mujeres poco cualificadas o/y mujeres en situación de vulnerabilidad. Se establecerán una serie de normas de grupo para garantizar el buen desarrollo del taller, como la prohibición de utilizar un lenguaje soez.</p>	Tabletas
9.35 – 10.15	Construir la comprensión	<p>Se anima a las personas participantes a hacer preguntas al moderador, así como a responder las suyas propias, con el fin de aumentar su confianza en un formato estricto.</p> <p>Además, los participantes tendrán la oportunidad de entablar un debate libre, expresarse y compartir una serie de prácticas profesionales que podrían aplicarse utilizando las herramientas digitales presentadas para una variedad de diferentes estudios de casos de beneficiarios que se compartirán.</p> <p>Más concretamente, esta etapa incluye los siguientes pasos:</p> <p>A. El moderador compartirá una presentación que mostrará una serie de</p>	<p>Tabletas</p> <p>Pizarra/Proyector/Tabletas</p>



		<p>herramientas y aplicaciones digitales. Simultáneamente, el moderador también compartirá los detalles de su uso y aplicación.</p> <p>B. A continuación, habrá una breve sesión que incluirá respuestas y aclaraciones a las preguntas de los profesionales.</p> <p>C. Se compartirán breves vídeos que incluyan detalles de al menos 5 casos de mujeres poco cualificadas.</p> <p>D. A continuación, cada participante tendrá la oportunidad de desarrollar una estrategia de 5 puntos adaptada a los casos de mujeres poco cualificadas mostrados utilizando las herramientas digitales y las aplicaciones que se presentaron previamente.</p> <p>E. Por último, pero no por ello menos importante, la estrategia de cada participante se compartirá en un formato de debate libre, mientras que también se proporcionará la retroalimentación del moderador.</p>	
10.15 – 10.30	Sesión de cierre	Cada participante dará su opinión sobre la eficacia del taller. El moderador también hará preguntas para asegurarse de que los asistentes han comprendido los objetivos del taller, al tiempo que ofrecerá un breve resumen de lo expuesto durante el mismo.	Cada persona escribirá una palabra que describa el taller en una pizarra.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



Proyecto UPCOMING WOMEN

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Talleres Experimentales

Recursos adicionales



El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



¿MITO O VERDAD?

1. Las mujeres ocupan ahora más puestos de poder que nunca, y la voz de las mujeres se escucha por fin.
M V
2. Se han establecido leyes para garantizar los derechos de las mujeres. M V
3. El feminismo es para las mujeres blancas y ricas. M V
4. Las recientes campañas por los derechos de las mujeres, como #Metoo, reflejan las preocupaciones occidentales y no son relevantes en otras partes del mundo. M V
5. El impacto de Covid - 19 se reparte por igual entre mujeres y hombres. M V
6. La brecha salarial entre hombres y mujeres es una ficción que manipula las estadísticas y un falso programa de cambio. M V
7. Los hombres experimentan la violencia en sus vidas tanto como las mujeres. M V
8. Los hombres también se enferman, a menudo con condiciones similares. Se hace demasiado hincapié en la salud de las mujeres M V
9. No hay mucho que una persona pueda hacer para cambiar el estado de los derechos de las mujeres. M
V



Escenario:

María lleva casi un año en el paro y busca con insistencia un empleo. Hace diez días fue a una entrevista para el trabajo de sus sueños: ¡era exactamente lo que buscaba! Todo fue bien y le ofrecieron el puesto. La empresa le pidió que se reuniera con el Sr. Wladstock, el responsable de personal, para firmar su contrato. En la entrevista ya había hablado de sus funciones y de otras cuestiones relacionadas con el trabajo. Justo cuando María estaba a punto de firmar el contrato, el Sr. Wladstock le dijo que una de las condiciones del trabajo era que firmara una declaración en la que se comprometiera a no tener un bebé en los próximos dos años.

Pasos para el pensamiento crítico

1. Identifica el problema: Hazte preguntas como:

- ¿Qué está ocurriendo?
- ¿Por qué ocurre esto?
- ¿Qué suposiciones estoy haciendo?
- A primera vista, ¿cómo creo que podemos resolver este problema?

2. Investiga: recoge información relacionada con el problema, incluidos datos, estadísticas, información histórica del proyecto, aportaciones del equipo, etc. Asegúrate de reunir información de diversas fuentes, especialmente si esas fuentes van en contra de tus ideas personales sobre cuál es el problema o cómo resolverlo.

3. Hazte preguntas:










- ¿Estoy haciendo alguna suposición sobre esta información?
- ¿Hay variables adicionales que no he tenido en cuenta?
- ¿He evaluado la información desde todas las perspectivas?
- ¿Hay algún punto de vista que haya pasado por alto?

4. Identifica la mejor solución: Para identificar la mejor solución, dibuje las conexiones entre las causas y los efectos.

5. Presenta tu solución. La comunicación es una habilidad clave para los pensadores críticos.

6. Presenta la tua soluzione. La comunicazione è un'abilità chiave per i pensatori critici.

7. Analiza tu decisión. Después de poner en práctica tu decisión, evalúa si ha sido eficaz o no. ¿Resolvió el problema inicial? ¿Qué lecciones -positivas o negativas- puedes aprender de esta experiencia para mejorar tu pensamiento crítico para la próxima vez

<h2>Aliados/Partners Clave</h2>  <p>Quiénes son los partners? Quiénes son nuestros proveedores clave? Qué recursos clave requerimos de nuestros partners? Qué actividades clave realizan nuestros partners?</p> <p><small>Actividad principal Categoría de actividad Indicador de éxito / nivel de éxito Métricas de éxito / nivel de éxito</small></p>	<h2>Actividades Clave</h2>  <p>Qué actividades clave requiere nuestra propuesta de valor? Nuestros canales de distribución? La relación con el cliente? Flujos de Ingreso?</p> <p><small>Categoría Proceso Indicador de éxito / nivel de éxito Métricas de éxito / nivel de éxito</small></p>	<h2>Propuesta de Valor</h2>  <p>Qué valor le entregamos al cliente? Qué problema de nuestros clientes estamos solucionando? Qué tipología de producto o servicio estamos entregando a cada segmento de clientes? Qué necesidad estamos satisfaciendo?</p> <p><small>Canal Beneficio Referencia Tipología de producto / servicio Categoría Métricas de éxito / nivel de éxito Proceso Indicador de éxito / nivel de éxito Métricas de éxito / nivel de éxito</small></p>	<h2>Relación con el cliente</h2>  <p>Qué tipo de relación espera cada segmento de clientes que establezcamos y mantengamos con ellos? Cuáles hemos establecido? Cómo se integran con el resto del modelo de negocios? Qué tan costosas son?</p> <p><small>Canal Beneficio Referencia Tipología de producto / servicio Categoría Métricas de éxito / nivel de éxito Proceso Indicador de éxito / nivel de éxito Métricas de éxito / nivel de éxito</small></p>	<h2>Segmentos de cliente</h2>  <p>A quién le estamos creando valor? Quiénes son nuestros clientes más importantes?</p> <p><small>Canal Beneficio Referencia Tipología de producto / servicio Categoría Métricas de éxito / nivel de éxito Proceso Indicador de éxito / nivel de éxito Métricas de éxito / nivel de éxito</small></p>
	<h2>Recursos Clave</h2>  <p>Qué recursos clave requiere nuestra propuesta de valor? Nuestros canales de distribución? La relación con el cliente? Los flujos de Ingreso?</p> <p><small>Categoría Proceso Indicador de éxito / nivel de éxito Métricas de éxito / nivel de éxito</small></p>		<h2>Canales</h2>  <p>Qué canales prefieren nuestros segmentos de clientes? Cómo estamos llegando a ellos? Cómo están nuestros canales integrados? Cuáles funcionan mejor? Cuáles son más eficientes en costo/beneficio? Cómo nos estamos integrando a la rutina de nuestros clientes?</p> <p><small>Canal Beneficio Referencia Tipología de producto / servicio Categoría Métricas de éxito / nivel de éxito Proceso Indicador de éxito / nivel de éxito Métricas de éxito / nivel de éxito</small></p>	
<h2>Estructura de Costos</h2>  <p>Cuáles son los costos más relevantes inherentes al modelo de negocios? Cuáles recursos clave son los más caros? Cuáles son las actividades más caras?</p> <p><small>Actividad principal Categoría de actividad Indicador de éxito / nivel de éxito Métricas de éxito / nivel de éxito</small></p>	<h2>Flujos de ingreso</h2>  <p>Por qué valor están dispuestos a pagar nuestros clientes? Qué están pagando actualmente? Cómo están pagando? Cómo contribuye cada flujo de ingreso al total de ingresos?</p> <p><small>Categoría Proceso Indicador de éxito / nivel de éxito Métricas de éxito / nivel de éxito</small></p>			