



## PROGRAMA 'DONA UN PAS'



Acompañamiento a la inserción sociolaboral de mujeres que han sufrido o sufren violencia machista.

### PRINCIPALES ÁREAS DE TRABAJO

#### INTELIGENCIA EMOCIONAL

Talleres enfocados a **mejorar el bienestar emocional** de las mujeres participantes en el programa mediante actividades para trabajar el **autoconocimiento**, **aumentar la autoestima** y el **empoderamiento** y **reforzar la seguridad personal**.

#### SALUD Y BIENESTAR

Actividades orientadas a **mejorar la salud integral** de las participantes mediante talleres de **educación física** y **tonificación muscular**, **alimentación consciente** y **saludable**.

#### TALLERES LABORALES

Formaciones enfocadas a **conocer el mercado laboral actual y sus condiciones**, y para aprender a **adaptar el perfil profesional** de acuerdo a las ofertas laborales para facilitar el acceso y mantenimiento del puesto de trabajo.

