



PROGRAMA 'DONA UN PAS'



Acompanyament a la inserció sociolaboral de dones que han patit o pateixen violència masclista.

PRINCIPALS ÀREES DE TREBALL

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Tallers enfocats a **millorar el benestar emocional** de les dones participants en el programa mitjançant activitats per treballar **l'autoconeixement**, augmentar **l'autoestima** i **l'apoderament** i reforçar la **seguretat personal**.

SALUT I BENESTAR

Activitats orientades a millorar la salut integral de les participants mitjançant tallers d'**educació física** i tonificació muscular, **alimentació conscient** i **saludable**,

TALLERS LABORALS

Formacions enfocades a **conèixer el mercat laboral actual** i les seves condicions, i per aprendre a **adaptar el perfil professional** d'acord a les ofertes laborals per tal de facilitar l'accés i el manteniment del lloc de feina.

