

# DÓNNA'T OPORTUNITATS

*eines i recursos per viure millor*

**23 de maig  
de 2009**

*jornada per a dones al  
castell de montesquiu*

# DONA'T OPORTUNITATS eines i recursos per viure millor

## Dóna't oportunitats. Eines i recursos per viure millor.

Dóna't oportunitats és un espai de trobada que té per objectiu millorar el nostre dia a dia optimitzant al màxim els propis recursos. Un espai d'intercanvi per als grups de dones de la Comarca d'Osona i persones que, a títol personal, tinguin interès en participar-hi.

## Els recursos hi són. Dona't l'oportunitat de gestionar-los millor.

El nostre dia a dia sovint va associat a situacions d'estrès que dificulten una bona organització en els camps laboral, personal o familiar. Situacions que ens poden fer viure petites crisis en els diferents àmbits quotidians, però que també poden suposar oportunitats. Només hem de saber com aprofitar-les.

Conèixer-nos a nosaltres mateixes i saber fer un bon ús de les nostres eines i dels nostres recursos ens ajudarà a gestionar i afrontar amb èxit aquestes situacions que sovint són viscudes com a moments de crisi.

La jornada **Dóna't oportunitats** vol facilitar aquest coneixement de cadascuna de nosaltres a partir del reconeixement dels propis recursos i de les millors tècniques per a saber-ne treure el màxim profit. La corresponsabilitat a casa, la gestió del nostre temps, de l'economia domèstica; en definitiva, la gestió del nostre dia a dia. La clau és en nosaltres mateixes.

**Dóna't oportunitats** és una iniciativa conjunta de l'Ajuntament de Roda de Ter, de l'Ajuntament de Vic, del Consorci de la Vall del Ges, Orís i Bisaura i de la Mancomunitat La Plana.

**Aquesta és una activitat comarcal que pretén que cadascuna de nosaltres fem això: donar-nos oportunitats.**

16.00 h xerrada

## SI NO ÉS ARA, QUAN? LA TRANSFORMACIÓ SOCIAL PASSA PEL CANVI PERSONAL

A càrrec de Sol Barbero.

Periodista especialitzada en temes socials i de les dones. Ha publicat el llibre *Quando la vida te pide un cambio*. Editorial Amat, 2008.

Deia Einstein que "la crisi és la millor benedicció que pot succeir a persones i països perquè porta progressos". Per tant, aquest pot ser un bon moment per promoure els canvis personals i socials. Quan sentim seguretat, resulta complicat modificar conductes i actituds per por a perdre allò que tenim, malgrat que no ens satisfaci. En la inestabilitat, en canvi, és més fàcil trobar l'impuls per mobilitzar-nos i buscar noves oportunitats, com han fet les persones que l'autora entrevista al seu llibre.

17.00 h inici dels tallers

### Taller 1 En quin moment de la vida estic i cap on vull anar?

A càrrec de Magda Marty terapeuta Gestalt

Taller pràctic que té per objectiu prendre consciència de com ens relacionem amb nosaltres, el nostre cos, les nostres emocions i la nostra ment. Aprendre a descobrir i a gaudir de les pròpies potencialitats.

### Taller 3 Taller de coaching i gestió eficaç del nostre temps

A càrrec de Josep Guasch, coach

Si prioritzar és una habilitat clau per optimitzar l'ús que fem del nostre temps, per què ens costa tant fer-ho? En aquest taller donarem a conèixer d'una forma pràctica com les eines que es fan servir en coaching poden ajudar-nos a identificar quins són els nostres valors i prioritats, i a dirigir l'acció d'una forma intel·ligent per obtenir els resultats que desitgem en les diferents àrees de la nostra vida.

### Taller 2 Gestionem el nostre pressupost

- taller d'economia domèstica -

A càrrec de Dolors Manté, empresària i col·laboradora de MAP

El taller pretén orientar-nos sobre la distribució i el control de les nostres despeses i donar-nos pistes de com evitar aquelles despeses inútils, millorant així la distribució dels ingressos.

### Taller 4 Jo concilio, tu concilies, ella ...

A càrrec de Myriam Gutiérrez, psicòloga clínica i directora del Centre Cíane.

Taller pràctic per aprofundir i reflexionar sobre la identitat de les dones i la necessitat que cada una de nosaltres connectem amb els nostres desitjos, fantasies... i els obstacles invisibles que les dones tenim imposats en el nostre dia a dia.

19.00 h Fi dels tallers i pisolabis

Tallers amb places limitades | És necessari fer inscripció prèvia | Cost de la inscripció: 3 € | Data límit d'inscripció: 21 de maig

## FITXA INSCRIPCIÓ

nom i cognoms	
població	
adreça electrònica:	
telèfon	edat
data d'inscripció	

### Marca dos tallers per ordre de prioritat:

- Taller 1** En quin moment de la vida estic i cap on vull anar?
- Taller 2** Gestionem el nostre pressupost -taller d'economia domèstica-.
- Taller 3** Taller de coaching i gestió del temps
- Taller 4** Jo concilio, tu concilies, ella ...

### Necessites servei d'atenció d'infants?

sí  no

Número d'infants i edats:

## INFORMACIÓ

### On inscriure's

**Malla:** Mancomunitat La Plana, Sector el Quadro, s/n

**Roda:** PIAD de Roda de Ter, C. Ramon Mart, 42, 1a Planta (Can Planoles)

**Sant Quirze de Besora:** Ajuntament de Sant Quirze de Besora  
Plaça Major, 1

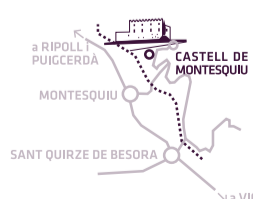
**Torelló:** Gestiomat C. d'Enric Prat de la Riba, 17  
(Edifici de La Cooperativa)

**Vic:** Punt Dona de Vic, Plaça D. Miquel de Clariana, 3 baixos  
(Palau Bojons)

### Per correu electrònic o telèfon:

Si et vols inscriure per correu electrònic, envia totes les dades que es demanen a la fitxa d'inscripció a [piad@rodadeter.cat](mailto:piad@rodadeter.cat) i per telèfon al 93 854 39 39.

### Com arribar al castell de Montesquiu



De l'estació de tren de Sant Quirze al Castell de Montesquiu hi ha una caminada d'uns 25 minuts.

Horaris de tren:

arribada a l'estació de Sant Quirze de Besora: 14.56 h  
15.43 h

sortida de l'estació de Sant Quirze de Besora: 20.23 h

Si no tens manera d'arribar al castell de Montesquiu, truca al 93 854 39 39, de dilluns a divendres de 9 a 14 hores, i dilluns i dimarts de 16 a 19 hores.