Sax Sala

Centre de Formació
i Ocupació del Baix Montseny



[MÒDUL: APRÈN I EMPRÈN DONA EMPRENEDORA]

MAIG A JUNY 2019

DESCOBREIX, CONEIX, COMPARTEIX, PREPARA'T

APROPA'T AL MÓN EMPRENEDOR

Acord pel Desenvolupament i l'Ocupació del Baix Montseny
Generalitat de Catalunya Departament d'Empresa i Coneixement
catalunya emprèn
Diputació Barcelona
Unió Europea Fons social europeu L'FSE inverteix en el teu futur

Ajuntament de Sant Celoni

APRÈN I EMPRÈN BAIX MONTSENY

CONTINGUT MÒDUL DONES EMPRENEDORES AL BAIX MONTSENY

Des de l'Ajuntament de Sant Celoni posem en marxa la 1a edició del mòdul de dones emprenedores del Baix Montseny.
Aquest mòdul l'hem dissenyat per atraure talent i donar suport a les dones emprenedores del Baix Montseny, les que hi participin i les que puguin seguir els seus passos.

Per què has de participar en aquest mòdul?
És una oportunitat per a connectar amb altres dones amb les mateixes inquietuds, obrir-te al món emprenedor, veure les seves implicacions i connectar amb el nostre interior com a dones.

Què hi trobaràs?
Experts consultors i formadors reconeguts per la Diputació de Barcelona que t'ajudaran a iniciar l'itinerari, també assessorament en la teva idea de negoci de forma personal i individualitzada, adaptada a cada itinerari i/o idea de negoci.

L'autoocupació com a oportunitat i/o alternativa al món laboral, la nostra realitat, la creativitat, la participació, les sinèrgies, en definitiva la nostre visió com a dones i també les nostres implicacions personals i/o professionals.
Ens trobarem en un Networking com a cloenda d'aquest curs amb dones a nivell del Baix Montseny, el nostre lema serà:

Creem, cooperem i emprenem dones del Baix Montseny

Objectius del curs:

- Potenciar el lideratge femení d'aquelles dones que opten per emprendre el seu negoci compaginant millor la seva vida personal i professional.
- Promoure els seus valors diferencials
- Afavorir una societat de futur on la igualtat d'oportunitats i l'equitat entre gèneres sigui possible i desplegar el talent d'aquestes dones a favor d'altres que vulguin seguir els seus passos.
- Desenvolupar competències i habilitats personals per tal d'ajudar a la presa de decisions a l'hora de posar en marxa un negoci i analitzar les vinculacions personals i emocionals que ajuden a desenvolupar el projecte, com repercuteix en el nostre entorn
- Generar una xarxa de networking i de suport per emprendre la teva idea de negoci
- Facilitar la formació dones emprenedores amb accés gratuït
- Proporcionar eines i recursos i participar en altres accions formatives que el servei d'emprenedoria programa mensualment.

Metodologia:

- Continguts teòrics i pràctics de cada assignatura
- Assessorament idea de negoci a càrrec del Servei d'Emprenedoria de l'Ajuntament de Sant Celoni, acreditat pel Departament d'Empresa i Coneixement de la Generalitat de Catalunya, Catalunya Emprèn.
- Al finalitzar el curs es proporcionarà un informe d'assistència

Horaris:

El mateix dia d'inici del curs (29 d'abril) es facilitarà horari de cada assignatura, en el moment de la inscripció web també es podrà consultar.

Total d'hores lectives: 35

Lloc:

Sax Sala Centre de Formació i Ocupació del Baix Montseny, C/ Montserrat, 28. 08470 Sant Celoni

Requisits:

- **Còpia del DNI**
- S'ha de signar el **Registre d'assistència** per a cada assignatura i a totes les sessions
- S'ha d'emplenar a cada assignatura el document ***Fitxa del participant***
- Al final de cada assignatura s'ha de fer entrega del ***Qüestionari de valoració***

Assistència:

- És obligatòria l'assistència al **100%** de les classes, en cas d'absència cal excusar-se informant del motiu
- Es prega puntualitat per tal de complir els horaris establerts

Preu del curs: GRATUÏT

Aquest curs està subvencionat per Diputació de Barcelona i l'Ajuntament de Sant Celoni, el seu cost és 3.200 €.

Aclariment:

Si no és possible cursar tot el mòdul, pots assistir a les accions formatives i/o activitats proposades en els dies programats, caldrà confirmar-ho el mateix dia de la inauguració que serà d'assistència obligatòria.

CONTINGUTS DEL MÒDUL:

1) Inauguració Mòdul dones emprenedores - 29 d'abril de 10 a 13 h – Sala Polivalent

- Presentació del curs i entrega de documentació a càrrec de la tècnica d'emprenedoria de l'Ajuntament de Sant Celoni
- Ponència a càrrec d'en Marc Boada:
  "Repte professional i personal, dones emprenedores"

En Marc Boada ens explicarà com preparar-nos per a la llarga cursa que suposa emprendre qualsevol projecte professional, de com dissenyar estratègies i comunicar-les.
Emprendre no és només tenir una idea de negoci que intentem tirar endavant, emprendre implica també, canvis en nosaltres mateixes. Per assolir l'èxit hem de preparar-nos per a ser molt treballadores i en aspectes molt diferents. Necessitem saber com som, avaluar les nostres destreses i millorar en allò que ens resulta difícil. També hem d'aprendre a comunicar i a utilitzar l'eina mes important, la passió.
En aquesta xerrada descobrirem com podem aconseguir els nostres objectius, quines estratègies ens poden ajudar més i sobretot ens prepararem per a una cursa de fons, l'emprenedoria, que ens ha de permetre realitzar-nos professionalment però sobretot, personalment.

2) Emprendre en femení - 8 i 9 de maig de 9.30 a 13.30 h – Aula 3

Vols emprendre o ja ets una dona empresària i emprenedora?
Aquest taller està destinat a extreure l'essència del que significa d' EMPRENDRE com a dona.
* Fer un recorregut per veure els punts forts, els VALORS que ja tenim com a DONES, el TALENT femení, i aquelles actituds necessàries per emprendre.
* La vinculació "Dona i Emocions". Indagarem conjuntament en les emocions, com aquestes formen part de totes les decisions que prenem i veurem com gestionar-les.
* Liderar en femení: el nostre sisè sentit.
* Comunicar el projecte des de la feminitat: tindran la oportunitat de treballar la seva creativitat i la seva expressió en públic.
Tot des d'una vessant molt pràctica i participativa per a que tot el que treballarem sigui d'utilitat en el seu dia a dia.

Contingut:

Sessió 1: Talent femení i els ingredients necessaris per emprendre.

• Objectius:
- Treballar el Talent Femení.
- Conèixer el Lideratge en Femení, valors i actituds.

• Continguts:
- Veure aquelles valies que necessitem tenir com a persones emprenedores.
Adonar-nos i potenciar aquelles que cada participant ja tingui i ser conscients d'aquelles a potenciar.
- Crear Plans d'Acció individuals per apoderar-se.
- Indagar en el "nostre sisè sentit" per al lideratge.

- Veure dades objectives d'estudis i estadístiques a nivell local, provincial, estatal i mundial de projectes engegats i liderats per a dones.

Sessió 2: Emocions i comunicació en la dona emprenedora.

• Objectius:
- Aprendre a Gestionar les emocions bàsiques.
- Conèixer els diferents estils de comunicació.
- Observar els punts forts en l'exposició davant del públic.
• Continguts:
- Fer un viatge per les emocions bàsiques i la seva gestió.
- Fer un visionat dels estils de comunicació, aspectes bàsics de la mateixa.
- Exposició de les seves presentacions davant de totes les participants i aportació de punts de millora per a poder-los aplicar.

Horari: 9.30 a 13.30 h
Durada: 8 h
Formador: Raquel Caballero d'Emotional Tuner

3) El viatge emocional d'emprendre. Mapa del que sentim en cada fase del procés d'emprendre - 15 i 16 de maig - 9.30 a 13.30 h - Aula 3

Quan decidim emprendre, estem embarcant-nos en una aventura plena d'experiències de tota mena. Tan per la part d'il·lusió i expectatives que hi posem, com per la part més administrativa, organitzativa i financera d´establir i crear un negoci. El dia a dia d´emprendre, és ple de canvis, que fan que ens moguin i generin moltes emocions.

Quan parlem de moviment d´emocions, estem parlant de passar de la seguretat en un mateix a la inseguretat. De fer-nos passar de la il·lusió d´emprendre, a les pors i dubtes d´una manera molt ràpida. Passar d´un sentiment d´estar en el camí correcte a pensar si val la pena fer tots els esforços que estem fent.

No existeix cap mapa que ens permeti saber amb exactitud què hem de fer i com ho hem de fer. Sí que sabem com ens sentim, i cap on volem anar. No podem controlar què ens esdevindrà al futur, però sí que podem aprendre a acceptar les oscil·lacions d´una manera serena, que ens permeti seguir caminant.

Observar aquests moviments emocionals i aprendre a entendre'ls i gestionar-los.
Tenir la capacitat de sentir totes aquestes emocions sense judicis ni expectatives per poder actuar en lloc de reaccionar.

Contingut:
Sessió 1: Mapa de les emocions a l´hora d'emprendre.
• Objectius:
- Identificar els possibles estats emocionals del procés d'emprendre.
- Gestió de cada un d'ells.

• Continguts:
- El viatge emocional d´emprendre. Reconèixer les etapes i les seves emocions.
- En quin punt et trobes. Què sents i com et sents.
- Valorar de forma objectiva els moviments d'emprendre.

Sessió 2: Emprendre en cada etapa des del moment present.

• Objectius:
- Incorporar els hàbits per valorar en cada moment l´estat emocional.
- Com actuar enlloc de reaccionar des del moment present.
• Continguts:
- Seguir caminant amb intenció.
- Moviment circular: Tots els finals són el principi. Tots els principis són el final.
- Hàbits saludables a incorporar en el teu dia a dia d'emprendre

Horari: 9.30 a 13.30 h
Durada: 8 h
Formador: Consultoria Recursos Propios

4) Mentre estàs a l'atur, treballa amb les idees - 23 de maig - de 9.30 a 14.30 h - Aula 3

Experimentar la creativitat per aplicar-la a buscar models de negoci com a mitjà per conèixer-se millor i per afrontar de forma diferent la vida laboral.

Contingut del curs:
Aquesta activitat vol aportar alguns coneixements però sobretot vol crear un ambient agradable en el qual els participants es donin permís per aprofundir en el coneixement personal a través d'eines creatives que els permetin pensar noves alternatives laborals.

- Eines per treballar el coneixement personal:
* Descobreix-te!
* La graella d'oportunitats.
- Eines per treballar el coneixement de l'entorn:
* Amb els ulls oberts.
* El negoci del futur.
Eines per buscar alternatives:
* ...me la invento.
* Com s'ho han fet?

- Malgrat en el curs cada participant podrà treure les pròpies idees, l'objectiu és que finalitzi havent experimentat algunes eines creatives i amb un millor coneixement de la seva habilitat creativa.

Horari: 9.30 a 14.30 h
Durada: 10 h
Formador: Maria Batet

5) Dones i món cooperatiu – 29 de maig – 10.00 a 12.00 h – Aula 3

Apropar a les dones al món cooperatiu, sensibilitzar-les, orientar-les i informar-les de l'oportunitat que pot suposar el cooperar amb d'altres dones amb les mateixes inquietuds.

Continguts del curs:

- El model empresarial cooperatiu
- Règim societari
- Règim Laboral
- Règim econòmic
- Règim Fiscal
- Emprendre amb perspectiva feminista: oportunitats del model cooperatiu
- Alguns exemples: Col·lectiu Punt 6, IACTA, etc.

Horari: 10 a 12 h
Durada: 2 h
Formador: Ateneu Cooperatiu del Vallès Oriental

6) Descobreix el cercle creatiu: Motiva els millors resultats del teu negoci i de tu mateixa

- **6 de juny – de 9.30 a 13.30 h – Aula 3**

Aprendre com els grans comunicadors persuadeixen amb el seu missatge. Quins gestos, paraules o moviments fan servir per atreure't. Entendre perquè Apple és probablement la marca més reconeguda del món tan sols pels seus anuncis.

Conèixer una de les paraules més sobre-valorades de les empreses "Valors", perquè és tan important saber què és el que vols i com sapiguer-ho. Un exercici que hauria d'estar present en qualsevol etapa formativa o entrevista personal, un pas imprescindible per tenir alineada la nostra vida amb el nostre entorn.

Descobrir el Cercle de la Creativitat un procés que permet gestionar i millorar qualsevol necessitat vital i professional.

Continguts del curs:

- Motivació i auto motivació personal.
- La taula de la creativitat. El procés pràctic en el qual gestionar les teves habilitats i emocions per potenciar la teva millora personal i professional

Horari: 9.30 a 13.30 h
Durada: 4 h
Formador: Víctor Camon

7) Cloenda: Ens trobem les dones del Baix Montseny! ☺
Networking per a dones emprenedores – 11 de juny – 9.30 a 13.30 h – Sala Polivalent

Objectius:

- Crear xarxa entre les dones participants per potenciar la relació i la comunicació entre elles.
- Aprendre tècniques per aprofitar al màxim les sessions de Networking.
- Adonar-se de quins elements influeixen en la preparació prèvia i en l'assistència a un acte de Networking per aprofitar-lo al 100%.
- Posar en valor la manera particular que tenim les dones de fer Networking: emocional, constructiva i de generació d'aliances.
- Sessió pràctica on hi hauran diverses activitats que aniran mostrant les habilitats que ja tenen com a dones, i podran reforçar aquelles que encara no
- tenen afermades.
- Reflexionar vers experiències viscudes per elles mateixes, i com després d'aquesta poden millorar, modificar o bé potenciar la seva presència en actes de
- Networking.
- Conèixer eines senzilles i fàcils per utilitzar-les en les seves accions.
- Fomentar la comunicació entre elles, motivant-les a continuar veient-se en d'altres ocasions i fer xarxa per seguir compartint entre les dones assistents.

Contingut:

- Elements necessaris a tenir en compte abans d'assistir a un acte de
- Networking.
- Elements necessaris a tenir en compte durant el propi acte.
- Com les dones fan Networking? Reflexionar vers les habilitats i
- competències que tenen les dones per a crear nous contactes. Potenciar
- aquests elements.
- Quins són els elements que ens bloquegen i no ens deixen fer un bon
- Networking? Com podem superar-los?
- Aprendre a potenciar la nostra "marca personal".
- Quines són les accions necessàries a realitzar posteriorment?

Horari: 9.30 a 13.30 h

Durada: 4 h

Formador: Raquel Caballero d'Emotional Tuner