

DOSSIER INFORMATIU

TALLERS PER A LA SENSIBILITZACIÓ I L'IMPULS DE L'ECONOMIA FEMINISTA

Aquest recurs ofereix un conjunt de tallers de sensibilització, reflexió i participació entorn de l'economia feminista amb els objectius següents:

- Reconèixer i posar en valor els treballs de cures, i fer visibles les desigualtats de gènere en la distribució del temps i de les responsabilitats en aquest àmbit.
- Oferir estratègies d'autocura per millorar el benestar de les persones cuidadores.
- Impulsar la incorporació de la perspectiva feminista en l'organització interna de les entitats.
- Promoure i acompanyar iniciatives d'emprenedoria i d'economia social i solidària liderades per dones o amb orientació feminista.
- Contribuir a reduir la bretxa digital de gènere en l'àmbit laboral.

Els tallers s'adapten a les necessitats dels diferents públics destinataris i s'ofereixen en diversos formats i durades, combinant continguts teòrics amb dinàmiques participatives.

Període sol·licitud: del 28/09/26 al 16/11/26

Destinataris: Ajuntaments, consells comarcals, mancomunitats, consorcis locals, entitats municipals descentralitzades.

Sol·licituds: 1 per ens local.

És important llegir aquest document amb les característiques particulars de cada taller abans de formalitzar la sol·licitud. En cas de dubtes, consulteu a: s.politiquesigualtat@diba.cat



TALLERS PER A LA SENSIBILITZACIÓ I L'IMPULS DE L'ECONOMIA FEMINISTA

Formació, sensibilització i acompanyament per promoure la igualtat de gènere, reforçar les iniciatives econòmiques de dones i avançar en la corresponsabilitat de les cures i en la transformació dels rols de gènere.

ECONOMIA FEMINISTA

- ✓ IGUALTAT
- ✓ JUSTÍCIA
- ✓ CURES
- ✓ SOSTENIBILITAT

A. FOMENT D'ECONOMIES LOCALS FEMINISTES I SOSTENIBLES

Taller 1
Incorporem la perspectiva feminista en l'organització interna de la nostra entitat

Taller 2
Espai d'autocura

B. IMPULS DE L'EMPRENEDORIA DE LES DONES I L'ECONOMIA SOCIAL I SOLIDÀRIA (ESS)

Taller 3
Espai d'acompanyament a iniciatives d'emprenedoria

Taller 4
Càpsules tecnològiques 2.0 per a dones

C. SOCIALITZACIÓ I ROLS DE GÈNERE

Taller 5
Fem Art!

DESTINATARIS
Per a tots els ens locals

- Ajuntaments
- Consells comarcals
- Mancomunitats
- Consorcis
- Entitats municipals descentralitzades

SOL·LICITUD
Del 28/09/2026 al 16/11/2026

INFORMACIÓ A PREPARAR

- Persona referent tècnica
- Proposta de calendari del taller
- Estratègia de difusió de l'activitat
- Definició del grup destinatari (perfil i nombre aproximat de participants)

COMPROMÍS DE L'ENS LOCAL

- Disponibilitat d'espais i recursos materials
- Difusió per assegurar la participació
- Mínim 10 participants
- Gestió d'inscripcions i protecció de dades personals
- Coordinació amb l'entitat prestadora
- Tallers en dies laborables (dl. a dv.)

RESULTAT

- Sensibilització i formació
- Igualtat de gènere
- Economia feminista i empoderament de les dones
- Corresponsabilitat i cures
- Transformació dels rols i relacions igualitàries

FORMEM • EMPODEREM • ACOMPANYEM • TRANSFORMEM



Descripció:

L'oferta d'aquest recurs s'estructura en tres blocs principals:

A. Foment d'economies locals feministes i sostenibles

Taller 1: Incorporem la perspectiva feminista en l'organització interna de la nostra entitat.

Taller 2: Espai d'autocura (per a treballadores de la llar i cuidadores professionals).

B. Impuls de l'emprenedoria de les dones i l'Economia Social i Solidària (ESS)

Taller 3: Espai d'acompanyament a iniciatives d'emprenedoria.

Taller 4: Càpsules tecnològiques 2.0 per a dones (emprenedores o dones en situació d'atur/transició laboral).

C. Socialització i rols de gènere

Taller 5: Fem Art!

A. Foment d'economies locals feministes i sostenibles

TALLER 1: INCORPOREM LA PERSPECTIVA FEMINISTA EN L'ORGANITZACIÓ INTERNA DE LA NOSTRA ENTITAT

Població destinatària: Entitats, associacions, cooperatives, organitzacions del tercer sector, xarxes comunitàries.

Objectiu: Facilitar la incorporació de la perspectiva feminista en els processos interns de les entitats i/o xarxes comunitàries.

Continguts generals: Eines per introduir la perspectiva de gènere en la vessant interna de les organitzacions: gestió de les cures, usos del temps, conciliació, condicions laborals, gestió democràtica, participació, comunicació, xarxes i incidència, entre d'altres.

Durada i sessions: 6 hores, distribuïdes preferentment en 3 sessions de 2 hores.

Descripció del taller: Espai d'assessorament i orientació al voltant de la creació i/o l'acompanyament d'entitats, grups o xarxes comunitàries per treballar els processos i l'organització interna segons els principis de l'economia feminista, del cooperativisme, l'equitat de gènere, l'ètica de les cures i la gestió democràtica.

TALLER 2: ESPAI D'AUTOCURA

Població destinatària: Treballadores de la llar i les cures, treballadores familiars i/o professionals de les cures (residències, centres de dia, servei d'atenció domiciliària...), membres de cooperatives i associacions vinculades als treballs de cures.

Per tal de trobar perfils que s'adeqüin a aquest taller, es recomana la implicació transversal d'àrees municipals o comarcals de Promoció econòmica/ Serveis d'ocupació, Serveis Socials etc

Objectiu: Oferir un espai de cura i benestar per a persones vinculades als treballs de cures, afavorint l'escolta de les pròpies necessitats, el reconeixement dels propis límits i recursos, i la incorporació d'eines d'autocura física i emocional.

Continguts generals:

- Autocura i benestar en els treballs de cures.
- Reconeixement dels senyals de sobrecàrrega, estrès i desgast.
- Consciència corporal i reconeixement de les pròpies necessitats.
- Gestió emocional i eines de regulació.
- Respiració conscient i tècniques de relaxació.
- Moviment i automassatge com a eines de cura corporal.
- Comunicació assertiva i establiment de límits.

- Descans i estratègies per prevenir el desgast.
- Xarxes de suport i cura col·lectiva.

Durada: 10h, distribuïdes preferentment en tres o quatre sessions.

Descripció del taller: Espai vivencial i participatiu adreçat a persones que desenvolupen treballs de cures, on es comparteixen eines per a afavorir el benestar físic, emocional i relacional. Es facilita un espai per aturar-se, escoltar-se i reconèixer les pròpies necessitats mitjançant propostes de consciència corporal, respiració, moviment, automassatge, relaxació, expressió artística i gestió emocional. El taller parteix de les experiències i necessitats del grup, afavorint l'intercanvi, la creació de vincles i el reforç de xarxes de suport. Segons les necessitats detectades, es poden incorporar continguts relacionats amb l'assetjament, drets laborals i recursos de suport a les treballadores de la llar i les cures. La metodologia és participativa, vivencial i centrada en el cos. Combina espais de reflexió i diàleg amb exercicis pràctics de moviment, respiració, automassatge i relaxació, així com propostes d'artteràpia i expressió artística. Parteix dels sabers, les experiències i les necessitats de les participants, afavorint la creació d'un espai de confiança, cura mútua i suport col·lectiu.

B. Impuls de l'emprenedoria de les dones i l'Economia Social i Solidària (ESS)

Pels tallers 3 i 4, es recomana la implicació transversal d'àrees municipals o comarcals de Promoció econòmica/ Serveis d'empresa i ocupació o desenvolupament econòmic.

TALLER 3: ESPAI D'ACOMPANYAMENT A INICIATIVES D'EMPREDORIA

Població destinatària: Dones emprenedores, cooperatives i entitats de dones i/o feministes interessades en l'emprenedoria des de la perspectiva de l'economia feminista i de l'economia social i solidària.

Objectiu: Oferir un espai de formació, suport i acompanyament a iniciatives emprenedores per reforçar les competències professionals de les participants i promoure la incorporació d'alternatives econòmiques i organitzatives més justes, sostenibles i inclusives, des d'una perspectiva feminista i de l'economia social i solidària. Alhora, es busca afavorir la creació de xarxes i sinergies de col·laboració entre les participants.

Continguts generals: Principis i valors de l'economia feminista i de l'economia social i solidària, presentació d'experiències i projectes inspiradors, eines de gestió fiscal i financera, recursos i vies de finançament de projectes, estratègies per fomentar aliances, enfortir el treball en xarxa i millorar la comunicació i la comercialització d'iniciatives, entre d'altres.

Durada: 10h, distribuïdes preferentment en 4 sessions de 2 hores i 30 minuts.

Descripció del taller: Espai formatiu orientat a l'acompanyament de projectes emprenedors, on es treballaran aspectes clau de la gestió, l'organització i la sostenibilitat de l'activitat des d'una perspectiva feminista i de l'economia social i solidària. Les sessions combinaran continguts teòrics, eines pràctiques i dinàmiques participatives per potenciar les capacitats de les participants, afavorir l'aprenentatge col·lectiu i fomentar la creació de xarxes de col·laboració.

TALLER 4: CÀPSULES TECNOLÒGIQUES 2.0 PER A DONES

Població destinatària: Dones emprenedores o dones en situació d'atur o en transició laboral. Es recomana no barrejar els dos perfils en un mateix grup.

Curs 1: IA aplicada a l'emprenedoria

Població destinatària: Dones emprenedores

Objectiu: Adquirir coneixements bàsics d'intel·ligència artificial generativa aplicada al petit negoci, amb la finalitat de millorar la comunicació amb la clientela, la creació de contingut i la gestió del dia a dia, per impulsar la digitalització i la competitivitat dels negocis liderats per dones.

Continguts generals: Introducció a la IA generativa, redacció de missatges i respostes a clients/es, creació de contingut per a xarxes socials, organització i gestió amb IA, elaboració d'un pla d'acció d'ús de la IA.

Durada: 10h distribuïdes preferentment en 5 sessions de 2h.

Descripció del taller: Itinerari formatiu presencial de 5 càpsules de 2 hores cadascuna, orientades a l'ús pràctic de la intel·ligència artificial aplicat a la gestió i el creixement del propi negoci.

Curs 2: IA aplicada a la cerca de feina

Població destinatària: Dones en situació d'atur o en transició laboral

Objectiu: Adquirir nocions bàsiques d'intel·ligència artificial generativa aplicades a la cerca activa de feina, amb la finalitat de reduir la bretxa digital i contribuir a la millora de l'ocupabilitat de dones en situació de vulnerabilitat.

Continguts generals: Iniciació a la IA generativa, elaboració de currículum i carta de presentació, cerca activa d'ofertes de feina, preparació d'entrevistes, elaboració d'un pla de cerca de feina.

Durada: 10h distribuïdes preferentment en 5 sessions de 2h

Descripció del taller: Itinerari formatiu presencial de 5 càpsules de 2 hores cadascuna, orientades al desenvolupament de competències digitals amb aplicació pràctica a la cerca activa de feina.



C. Socialització i rols de gènere

TALLER 5: FEM ART!

Població destinatària: Dones adultes.

Objectiu: Desenvolupar un projecte artístic a través d'una disciplina concreta (fotografia o teatre) per visibilitzar i reflexionar sobre els rols de gènere, els treballs de cures i les desigualtats socials que hi estan associades. Els tallers contribueixen al desenvolupament personal de les participants a través de l'art, fomenten el seu empoderament i afavoreixen la creació de xarxes de dones.

Continguts generals: Conceptes bàsics de la tècnica artística aplicada al projecte final, així com una introducció al marc conceptual de la igualtat de gènere i les cures.

Durada taller: 16 hores

Sessions:

- **Modalitat fotogràfica :** distribuïdes preferentment en 6 sessions de 2 hores i (4h de treball individualitzat)
- **Modalitat teatral:** distribuïdes preferentment en 4 sessions de 4 hores o 5 sessions d'aproximadament 3 hores.

Descripció del taller: Espai de reflexió i debat participatiu entorn de les històries de vida de les dones, amb èmfasi en els rols de gènere, els treballs de cures i la seva invisibilització social. El taller es complementa amb una formació bàsica en la modalitat artística escollida que permetrà a les participants elaborar o representar el treball creatiu.

Condicions de les sol·licituds:

- Els tallers es desenvoluparan de maig a principis de desembre de 2027.
- Abans de sol·licitar el taller, caldrà haver identificat i informat el grup destinatari o bé disposar d'un programa o projecte municipal consolidat que garanteixi la participació mínima requerida. Per aquest motiu, és important definir prèviament els grups als quals s'adreçarà el recurs, per tal de facilitar la planificació i programació dels tallers.
- Per poder desenvolupar qualsevol dels tallers, l'ens local haurà de garantir la formació de grups estables amb una participació mínima de 12 persones (o de 8 persones en el cas dels ajuntaments de fins a 20.000 habitants).
- La programació dels tallers per part dels ens locals haurà de realitzar-se en dies laborables, de dilluns a divendres..
- Caldrà assignar una persona de referència de l'ens local com a responsable del seguiment tècnic del taller.
- L'ens local sol·licitant es farà càrrec de proporcionar un espai adequat per a la realització de l'activitat, gestionar les inscripcions i vetllar pel compliment de la normativa aplicable en matèria de protecció de dades personals, drets d'imatge, autoria i altres aspectes relacionats amb el desenvolupament dels tallers.
- Cal disposar d'un espai diàfan amb taules i cadires que es puguin reconfigurar en funció de les necessitats de l'activitat. Per al taller 4, l'aula haurà d'estar equipada amb ordinadors amb connexió a internet, projector i mobiliari suficient per a totes les participants.
- Per a qualsevol dubte o necessitat particular relacionada amb aquest recurs, contacteu amb s.politiquesigualtat@diba.cat abans de formalitzar la sol·licitud.