



627 83 91 91  
info@aches.es

Cristo de Lepanto 9 – 11 Centro  
Cultural Mariano Muñoz, plta. -1  
28026 - Madrid

# EMPODERAMIENTO

## Taller Gratuito

## Dirigido a:

**“Empoderamiento de personas en situación de vulnerabilidad como estrategia para avanzar en el fortalecimiento de capacidades y autonomía”**

- ❖ **Personas en situación de desempleo**
- ❖ **Mujeres víctimas de violencia de género**
- ❖ **Perceptoras de ayudas y prestaciones sociales**
- ❖ **Inmigrantes en situación social y laboral desfavorecida**

El **empoderamiento** de las personas en situación de precariedad económica, laboral, vulnerables social y emocionalmente, es una iniciativa innovadora y basada en la confianza de que la agencia de cada uno/a puede ser trabajada hasta conseguir las herramientas personales y aumento de capacidades, que permiten afrontar los problemas y obstáculos, aumentando su autoestima y fortaleciendo la automotivación.

Soluciones que incluyen el trabajo y apoyo comunitario, inversión en lo personal, en lo humano, iniciativas que hacen falta más que nunca, cuando los recursos, servicios públicos y privados no cuentan con otro tipo de respuestas.

### ¿Para qué?

Para prevenir las situaciones derivadas del efecto Burnout, el estrés, sus consecuencias y síntomas como la depresión, en tanto pérdida de ideales de referencia, de reacciones de tristeza, abatimiento, desgaste de energías físicas y mentales ante hechos y/o situaciones adversas.

Para abordar el estrés, la depresión por diversas causas y situaciones que agotan y desmoralizan a las personas que ya se encuentran en situación de exclusión social y laboral.

Para realizar un proceso de desarrollo personal de cada participante con la intención de acompañarle y prepararle desde el ámbito humano en paralelo y como complemento a su proceso de formación técnica para que descubra y potencie sus fortalezas, conectando con la pasión en el quehacer diario y trabajando la superación de comportamientos que se han constituido en barreras para su vida personal, familiar, social y el trabajo.

## LUGAR DE REALIZACIÓN

Calle Cristo de Lepanto 9 – 11, centro cultural Mariano Muñoz

## INSCRIPCIÓN

info@aches.es

Sede de ACHES: martes y jueves de 10 a 14:00 h.



ASOCIACIÓN DE CHILEN@S EN ESPAÑA

CIF: G – 83337659

Reg. Nacional de Asociaciones Nº 168977 Sección 1 / Reg. de Entidades  
Ciudadanas del Ayuntamiento de Madrid Nº 01772



DISTRITO  
USERA