



Taller sobre la violencia de genero

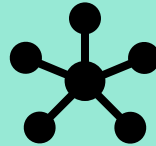
El Amor no es violento





- En este taller se trata la violencia desde su origen, entendiendo que la violencia empieza en el momento que se utiliza el amor y el cariño de forma interesara por parte del agresor para manipular y así someter de forma sutil, sobre todo al inicio de la relación.
- Empezamos pues, rompiendo las creencias que existen en la sociedad y que arrastramos miles de años. Aceptando como normales comportamientos de agresión física, mental y emocional.

Fundamentos y valores en la relación



Dinámica **"Descubre tus valores"**



Dinámica donde se descubrirán los valores de las participantes para fundamentar unos pilares emocionales que den fundamento a su vida de forma individual, sin necesidad de crear apegos a otras personas.

"No somos media naranja somos mujeres completas"

Es realmente la vida que deseo



Dinámica **"No quiero y tengo"**



La víctima de violencia de género llega a un estado de no saber qué es lo que quiere. Esto es debido a los años que lleva creyendo que el agresor es quien sabe que es lo mejor para ella, además de hacerle creer que sin él no es nadie, lo que le impide tomar decisiones para acabar con el maltrato al no ser consciente de él. Con esta dinámica aprenderá a descubrir que es lo que realmente quiere y a tomar decisiones saludables para llevarlas a cabo de forma eficiente.

Dependencia Cero



Dinámica “Efecto confianza-Efecto Autoestima”



En un comienzo donde solo dependan de ellas, es necesario **la confianza y autoestima**. Se dan casos en donde la víctima no ha conocido ninguno de los dos conceptos debido al ámbito donde se ha desarrollado su vida, por lo que es importante no solo descubrirlas, sino además, el cómo llevarlas a cabo en su día a día. En el supuesto que estos dos conceptos se hayan perdido durante la relación que ha sufrido, es importante que los vuelva a encontrar además de adquirir **herramientas de gestión** para que las pueda utilizar en los momentos de flaqueza o incertidumbre.

Yo decido



DINÁMICA “DECISIONES Y CONSECUENCIAS”



ES IMPORTANTE APRENDER A DECIDIR POR UNA MISMA. PARA ELLO, ES IMPORTANTE DESCUBRIR QUE CUANDO TU DECIDES SIEMPRE ACIERTAS. ESTA DINÁMICA PRÁCTICA Y EFICIENTE, ESTA DISEÑADA PARA DESCUBRIR LOS BENEFICIOS DE DECIDIR POR ELLA MISMA, ADEMÁS DE QUE LAS CONSECUENCIAS SON MUCHO MAS FAVORABLES QUE CUANDO OTRO DECIDE POR ELLA.

Asertividad ganadora



Dinámica “Comunicación y percepción”



Esta dinámica ayuda a desenmascarar la manipulación a la que las víctimas son objeto y los finos hilos que la dominan, no solo durante la relación sino cuando deciden terminarla. ***Dotar a la persona que sufre violencia de género de herramientas para poder gestionarse una vez termina la relación, es vital para que su nueva vida sea fructífera*** y pueda desarrollarla en total plenitud. Pudiendo detectar futuros intentos de manipulación y maltrato.

Conclusiones



- En la violencia de género, es importante trabajar el antes, el durante y el después.
- Ésta Taller Formativo toca todos estos puntos, si bien hace especial hincapié en el después, sabemos por diferentes sesiones de coaching realizadas a mujeres que han sufrido violencia de género, que uno de los pensamientos mas recurrentes es “que va a ser de mi” circunstancia que aprovechan los maltratadores para seguir teniendo influencia en sus vidas. Es por ello que dotarlas de herramientas de gestión que les muestre el cómo vivir una vida sin apegos emocionales nocivos para ella, garantiza en mayor medida la liberación física y emocional de su agresor, además de prepararla para detectar situaciones que la vuelva a conducir a vivir circunstancias parecidas.