



EUROPA TRABAJA PARA QUE TU TRABAJES 2016-3-ES02-KA205-008859

ESTONIA - NOVIEMBRE 2017

PROGRAMA DE CONCILIACION Y CAPACITACION DE LA MUJER

Dinámicas de reflexión trimestrales: Autoestima

Fabienne Chmara, consultora de imagen y una de las coordinadoras del proyecto impartió una sesión interesantísima sobre la moda y la identidad.

Compartió con los jóvenes su experiencia sobre la importancia de manifestar la propia identidad en el mundo laboral. Nos hizo reflexionar sobre la autoimagen, como la idea que tenemos de nosotros mismos, y la autoestima, como nuestra estima personal, para la formación de una identidad sólida y estable.

La ponente favoreció la intervención de los jóvenes con casuísticas y ejemplos muy concretos. En Estonia se dan con frecuencia discriminaciones en el mundo laboral en relación con la imagen que se presenta. Asimismo, la sesión invitó a la reflexión sobre la importancia de desarrollar una identidad propia.



Talleres de trabajo sobre "Diferenciar lo urgente y lo importante"

En línea con los ejercicios de distribución de tareas realizados el pasado mes, los jóvenes trabajan ahora la diferencia entre dos conceptos clave a la hora de priorizar una tarea: urgencia e importancia.

El nivel de participación en los talleres este mes ha sido muy satisfactorio por lo novedoso y atractivo que ha resultado el tema a los jóvenes. En el primer taller, a través de una presentación en *ppt* se explicó la diferencia entre los dos conceptos; el segundo taller fue más reflexivo y nos hizo pensar en la importancia de formar un criterio claro que cada uno individualmente debe establecer a la hora de diferenciar lo que es urgente y lo que es importante; los últimos talleres consistieron en ejercicios prácticos que los jóvenes debían realizar y sobre los que debían debatir.

PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

La actividad de voluntariado este mes ha sido en un asilo-residencia de ancianos, en la calle energía, 13 de Tallin. Los jóvenes proporcionan compañía y conversación a personas mayores en estado de soledad.

El enriquecimiento de este voluntariado intergeneracional es un valor añadido al proyecto porque los jóvenes aprenden a escuchar y a conversar con una generación que solo puede aportarles sabiduría y conocimiento.