



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

**euw**  
europe works for you to work

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

### **ESTONIA - ABRIL 2018**

#### **PROGRAMA DE CONCILIACION Y CAPACITACION DE LA MUJER**

##### **Dinámicas de reflexión trimestrales: Desarrollo personal**

Esta dinámica estuvo a cargo de Meelike Saarna, directora del centro de formación y de consejo Parem Elu (Una vida mejor).

El tema de la sesión se centró en la importancia de favorecer el crecimiento de la persona a través de la adquisición de destrezas, habilidades y conocimientos que potencian el desarrollo personal y profesional que de manera continua hemos de trabajar a lo largo de nuestra vida.

Insistió en la importancia del aprendizaje permanente con ejemplos gráficos y divertidos de cómo en un solo día todas las personas tienen mil oportunidades de aprender cosas nuevas y por pequeñas que sean se ha de tener la inquietud de interiorizarlas y desarrollarlas.

Respecto a las habilidades, también de manera chistosa, hizo ver a las oyentes lo curioso que resulta descubrir las "mujeres que llevamos dentro", las distintas actitudes y comportamientos que en ocasiones llevamos a cabo ante determinadas ocasiones, generalmente nuevas y desconocidas, y que nos sorprenden pensando "¿Cómo he podido hacer esto?". Tener la curiosidad de descubrirnos a nosotros mismos, tener la inquietud de desarrollar todo lo que tenemos dentro, poniendo en valor lo mejor de nosotros mismos y trabajando los aspectos mejorables.

##### **Talleres de trabajo sobre "Flexibilidad"**

Este mes los talleres trataron un tema fundamental para la conciliación: la flexibilidad. La habilidad de adaptarse a los cambios, a situaciones y circunstancias, que en ocasiones no son fáciles, y nos hacen salir de nuestro estado de confort.



La responsable de estos talleres, Birgy Lorenz, profesora del colegio Pelgulina, hizo hincapié en dos aspectos fundamentales: el control de las emociones y la voluntad. Insistió a las oyentes en la importancia de desarrollar la inteligencia emocional y trabajar la voluntad, desde lo más pequeño a lo más grande: si en las cosas pequeñas de cada día hacemos el ejercicio de adaptarnos a las contrariedades propias de cada jornada, conseguiremos amoldarnos a cambios más relevantes, que especialmente la mujer tiene que lidiar para compaginar su vida personal y profesional.

#### **PROGRAMA DE VOLUNTARIADO**

Continuamos con el plan de visitas semanales a un asilo de ancianos y al centro de discapacitados.