

AHALDUNTZEA

HELBURUAK

- Feminismoak jendarte eraldaketari egindako ekarpen eta proposamenak ezagutzea.
- Mugimendu Feministan parte hartzeak di-tuen onurak eta ekarpenak ezagutzea.
- Emakumeen arteko elkartasunaren garrantziaz jabearaztea.
- Gure gorputzak entzutea eta beraien beharren arabera aktibatzen ikastea.
- Jarrera feminista zer den definitu eta praktika feministak martxan jartzea.
- Emakumeok, gure buruen jabe garela ohartzaraztea, gure jardunari duen garrantzi politikoa ematea eta gure buruan konfiantza lantzen joatea.

EDUKIAK

- Pentsamendu Feminista: ez gara emakume jaiotzen, egin egiten gara. Emakume izatearen bizipenak eta generoaren gaineko espektatibak gure gorputzean. Pentsamendu feministak egindako ekarpenen lanketa.
- Pentsamendu Feminista: Gure gorputza geurea da! Gure gorputzen kontzientzia hartzea eta aldarrikapenak gure gorputzean.
- Guztiok gara jendarte patriarkalaren ondorio eta honek gaixotu egiten gaitu. Gure artean bizipenak konpartitu eta elkarrekin ikasteko bidean hasiko gara. Autoestimua landu ahizpatasunerantz!
- Ekimen Feminista: Subjektu politikoak gara, norberak eta taldea aldaketarako giltza
- Mugitu Feminismoan: Elkartasuna, elkarren zaintza, proposamen feministak.

AHIZPATASUNA

Estrategia bezala lantzeko aukera eskaintzen dugu, edozein prozesuren parte zeharkako modu batean txertatu dezakegu. Ahizpatasuna terminoak emakumeen arteko elkartasuna nahiz solidaritateari egiten dio erreferentzia. Historian zehar eta patriarkatuaren ondorioz, emakumeen arteko lehia eta ikusezintasuna izan da genero femeninoa eraikitzeke ardatz eta oinarrietako bat. Ikastaro honetan zaintza, konfiantza eta kohesioa landuko ditugu. Emakumeen arteko elkartasuna, sarea eta ahizpatasuna ongizatea lortzeko estrategia baliagarria baita.

AUTOESTIMA FEMINISTA

Guztiok gara jendarte patriarkalaren ondorio eta honek gaixotu egiten gaitu. Kontraesanez egiten dugu egunero aurrera, askotan ulertu ezinik, triste, beldurrekin, amorruez ere bai inork ulertzen ez gaituen sententzioarekin. Bizipen honek badu atzean azalpenik, feminismoak historian zehar saiakera

ugari egin ditu emakumeok bizitzen ari garen hori izen eta abizenak jartzeko. Gure buruaren alde egitea garrantzitsua da, gure bizipen pertsonalek garrantzia dute. Gure artean bizipenak konpartitu eta elkarrekin ikasteko aukera paregabea izango dugu. Barne eta kanpoko eraldaketak eragiteko proposamenak botako ditugu, elkar entzun eta aktibatuko gara. Gure burua ahalduntzeko eta autoestima lantzeko, gure iragana, oraina eta etorkizunean zentratuko gara, modu indibidual eta kolektiboan

Modu espezifikoan lantzeko aukera eskaintzen dugu. Prozesu izaerakoa ere izan daiteke tailer hau.

METODOLOGIA:

Erabiliko dugun metodoa dinamikoa izango da. Gorputzetik abiatuko gara eta gure gorputzean islatzen denari begiratuko diogu. Gorputzaren lanketarako zenbait dinamika planteatuko ditugu bategatik. Bestetik hausnarketarako baliagarriak egingo zaizkigun ariketak eta teoria ere landuko dugu.

Parte hartzaileak eroso eta seguru sentitzen direla kontutan hartuko ditugu. Erritmoak errespetatuz eta guztien beharrak kontuan hartuz.