

## PRESENTACIÓN: QUIÉNES SOMOS

La Federación de Mujeres Progresistas (FMP) es una organización no gubernamental, sin ánimo de lucro, de carácter laico, creada en el año 1987. Declarada de utilidad pública, está constituida por asociaciones, federaciones regionales y provinciales y demás colectivos de mujeres progresistas de ámbito nacional, autonómico, provincial, local e internacional, conformando un tejido asociativo cercano a las 23.000 personas.



### MISIÓN

Nuestra misión es promover el cambio de las estructuras sociales, económicas y culturales para lograr la igualdad y la equidad de género entre mujeres y hombres a través de la incidencia política feminista y el empoderamiento, desde la libertad, la diversidad, la sororidad, la participación activa, la interculturalidad y el liderazgo.

### VISIÓN

Nuestra visión es una sociedad en la que tanto las mujeres como los hombres participan activamente en la vida social, política y económica en igualdad de derechos y oportunidades, sin que exista la cultura patriarcal como sistema de organización social y el androcentrismo como representación global de la humanidad.

### VALORES

La FMP sustenta su labor en los pilares de los siguientes valores del FEMINISMO, la IGUALDAD, la EQUIDAD, la LIBERTAD, la SORORIDAD, la INTERCULTURALIDAD, la DIVERSIDAD, la PARTICIPACIÓN ACTIVA de las mujeres, el LIDERA

## ÁREA DE EMPLEO y FORMACIÓN:

La FMP en su Plan Estratégico contempla como una de las líneas principales de trabajo la necesidad de **"fomentar la autonomía económica de las mujeres a través de su incorporación al empleo y su desarrollo profesional en condiciones de igualdad"**. Por eso, **desde el área de empleo y formación trabajamos con todos los agentes sociales** que participan en este proceso (empresas, administración, Tercer Sector...), puesto que juntos/as podemos combatir las barreras con las que aún cuentan las mujeres en el empleo.

**Todos nuestros servicios son presenciales o a través de la plataforma de orientación laboral con perspectiva de género: [IGUÁLATE](#).** Nuestras **actividades son gratuitas** y están dirigidas a **mujeres**, independientemente de su país de origen, edad, perfil profesional y situación sociolaboral. Ofrecemos asesoramiento especializado para la búsqueda de empleo por cuenta ajena y por cuenta propia, ya que nuestros programas de empleo están subvencionados por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y por la Dirección General de Migraciones.

Dentro de los servicios del área de empleo y formación ofrecemos:

- Orientación laboral individual y grupal
- Formación
- Apoyo psicosocial individual y grupal
- Asesoramiento para el emprendimiento (individual y grupal)
- Asesoramiento jurídico laboral
- Intermediación laboral

Nuestros servicios para este año 2017 son:

### 1. ORIENTACIÓN LABORAL INDIVIDUAL Y GRUPAL

---

#### ASESORAMIENTO PERSONALIZADO PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO O DE MEJORA PROFESIONAL (PRESENCIAL O VIRTUAL):



**A través de entrevistas individualizadas te asesoramos para una búsqueda eficaz de empleo, atendiendo a tus objetivos profesionales.** Para ello adecuamos las herramientas de búsqueda de empleo (CV, cartas de presentación, perfil en redes sociales...), hacemos un análisis de tus competencias, actitudes, y aptitudes enfocadas a los sectores profesionales de tu interés, te facilitamos recursos útiles de empleo y formación, y realizamos un seguimiento de tu proceso de búsqueda. El servicio es presencial pero puedes realizar consultas online en [consulta@igualate.org](mailto:consulta@igualate.org)

#### TALLERES GRUPALES DE ORIENTACIÓN LABORAL Y APOYO A LA BÚSQUEDA DE EMPLEO (PRESENCIALES).

Realizamos talleres mensuales como complemento a las atenciones individuales y como refuerzo a la búsqueda de empleo.



**“Personal branding”:** para adecuar tu c.v y carta de presentación a las nuevas exigencias del mercado. Conoce herramientas creativas y originales para diferenciar tu c.v y tu perfil en redes sociales.

**“Habilidades y herramientas para la búsqueda de empleo”:** en los que trabajamos cuestiones como: búsqueda de nuevos yacimientos de empleo y situación actual del mercado laboral, recursos de empleo y formación (para que estés informada y los



puedas adaptar a tu búsqueda), pasos necesarios para llevar a cabo una búsqueda eficaz y efectiva, etc.

**“Afrontamiento eficaz de entrevistas de trabajo”**: en los que hacemos simulaciones o role *playing* y trabajamos las competencias necesarias para que vayas con seguridad a la entrevista.



**“Ponte al día en el mercado laboral: cómo conseguir tu certificado de profesionalidad y otra formación para el empleo”**. Conocerás más sobre cómo cursar certificados de profesionalidad y las diferentes modalidades de formación para el empleo y la mejora profesional.

**“Claves para optimizar la búsqueda de empleo a través de internet”**. Trabajaremos el uso eficaz del correo electrónico, los portales de empleo, la búsqueda de empresas y otros recursos de empleo.



**“Redes sociales para la búsqueda de empleo”**: conoce cómo sacarle partido a las redes sociales para tu búsqueda de empleo. Aprenderás a potenciar tu perfil en redes y conocer cómo participar activamente para estar al día en tu sector profesional.

**“Conoce tus derechos”**: te ponemos al día con las últimas novedades de la reforma laboral y con todo lo que debes saber acerca de tus derechos y obligaciones en el ámbito laboral (aspectos claves, convenios, permisos, tipos de contrato, cómo leer la nómina, etc)



**Talleres impartidos por empresas**: colaboramos activamente con empresas (Inserta, Grupo Mnemon, Infojobs, Grupo CDM, Adecco, etc) que imparten talleres específicos sobre procesos de selección, uso de portales de empleo y requisitos demandados para trabajar en determinados sectores profesionales. Son una oportunidad para conocer información de primera mano y darte a conocer.

## 2. FORMACIÓN

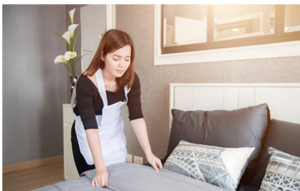
---

### FORMACIÓN PARA EL EMPLEO (PRESENCIAL)

Llevamos a cabo diferentes cursos de formación teórico-práctica con el objetivo de mejorar la cualificación y de poder tener una experiencia laboral a través de prácticas no remuneradas en empresas.



**Módulos 3, 4 y prácticas en empresas del certificado de profesionalidad de “Atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones sociales”.** Dirigida a mujeres que quieran enfocar su trayectoria profesional en la atención especializada a personas dependientes (personas mayores, personas con discapacidad, etc) en residencias, centros de día e instituciones en general.



**“Limpieza integral de edificios y camarera de pisos”.** Dirigida a mujeres inmigrantes extracomunitarias que quieran mejorar su cualificación para trabajar como operarias de limpieza en empresas del sector y/o como camareras de pisos en hoteles y alojamientos.

### FORMACIÓN SEMIPRESENCIAL

#### COMPLETAR GEMA

Se realizarán cursos online con una sesión presencial sobre:



- **Iniciación a las redes sociales y profesionales.** Orientado a mujeres que deseen saber o mejorar sus técnicas de búsqueda de empleo e incorporar el uso de redes sociales y profesionales desde una perspectiva de género. Sesión presencial en Madrid y en Valencia.
- **Iniciación al Marketing Digital: Facebook para Emprendedoras**

### 3. APOYO PSICOSOCIAL INDIVIDUAL Y GRUPAL

---

#### APOYO PSICOLÓGICO INDIVIDUAL A MUJERES CON BAJOS RECURSOS ECONÓMICOS (PRESENCIAL)



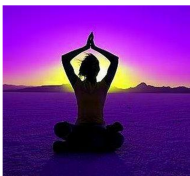
Te ofrecemos un **servicio de apoyo psicológico individual para ayudarte a afrontar** situaciones difíciles que afectan a tu salud psicológica. Este servicio está **dirigido** preferentemente a **mujeres desempleadas o en búsqueda activa de empleo** que tengan bajos recursos económicos.

#### TALLERES GRUPALES DE APOYO PSICOSOCIAL

Para atender el aspecto emocional y las consecuencias negativas que el desempleo provoca en la salud.



**“Autoestima y visibilización de competencias”:** para conocerte y saber cuáles son tus potencialidades, aprender a manejar los pensamientos negativos y valorarte más.



**“Reducción de estrés: relajación y autocuidado”:** para aprender qué es la ansiedad, cómo nos afecta y qué técnicas podemos utilizar para su manejo.

**“Grupo de relajación y meditación”:** para dedicarnos una vez al mes a nosotras, y practicar técnicas de respiración, relajación muscular y meditación.



### 4. ASESORAMIENTO EN EMPRENDIMIENTO INDIVIDUAL Y GRUPAL

---

#### ASESORAMIENTO PERSONALIZADO PARA LA CREACIÓN DE EMPRESAS (PRESENCIAL O VIRTUAL):



Si tu opción es emprender te ofrecemos la oportunidad de explorar las posibilidades reales de tus proyectos de negocio y que éstos lleguen a hacerse realidad y consolidarse. Este asesoramiento personalizado puede ser de forma **presencial** (acudiendo a una entrevista) o **virtual** (a través de la pestaña “Consulta a la Experta” de la web [www.igualate.org](http://www.igualate.org)) si no puedes desplazarte a nuestro centro: [consulta@igualate.org](mailto:consulta@igualate.org).

#### TALLERES GRUPALES SOBRE EMPRENDIMIENTO (PRESENCIAL)

Como complemento al asesoramiento personalizado para la creación de empresas, ofrecemos diversos talleres y encuentros organizados **fomentar el emprendimiento** y apoyar la capacitación para afrontar el mismo: **RAQUEL**



- Primeros pasos
- Plan de empresa
- Planificación económico - financiera
  
- Encuentros entre Emprendedoras y Empresarias

### 5. ASESORAMIENTO JURÍDICO LABORAL

---

#### ASESORAMIENTO JURÍDICO LABORAL



Te informamos y asesoramos en materia legal, especialmente en derecho laboral (despidos, incapacidad laboral, derechos derivados de la maternidad, contratación, Seguridad Social, etc.) y de extranjería (renovación de permisos, nacionalidad española, etc).

### 6. INTERMEDIACIÓN LABORAL

---

#### INTERMEDIACIÓN LABORAL



Gestionamos ofertas de empleo con empresas y empleadores/as particulares. Enviamos el CV y las competencias de la candidata que reúna los requisitos de la oferta siempre de entre las mujeres que han participado en el servicio de orientación laboral.

### 7. OTRAS ACTIVIDADES

---

#### COMPLETAR

#### AULA CHAT (VIRTUAL)



Encuentros virtuales, a través de [www.igualate.org](http://www.igualate.org), que persiguen el objetivo de trabajar y reflexionar en grupo un tema concreto. Podrán participar mujeres de cualquier punto geográfico y/o aquellas que no pueden asistir a las sesiones presenciales. Realizaremos sesiones:

- Trabajar a partir de los 45 años:** un foro para expresar dudas, inquietudes...
- Conoce a una emprendedora:** Aprende de la experiencia de quien ya ha emprendido
- Chat “Encuentro Emprendimiento”:** esta sesión pretende afianzar redes entre emprendedoras que posibiliten en el futuro un espacio virtual de *coworking*.
- Reclutamiento 2.0:** dirigido a profesionales con el objetivo de conocer los nuevos procesos de reclutamiento.

### PLATAFORMA [WWW.IGUALATE.ORG](http://WWW.IGUALATE.ORG)



Desde el que te puedes mantener al día con información actualizada sobre el mercado laboral, noticias relacionadas con la igualdad, formación mensual de diferentes entidades, novedades en torno a recursos de empleo, etc. Puedes **suscribirte** para que te enviemos el **boletín mensual**.

**IMPORTANTE:** Las fechas de todos los talleres se irán publicando mensualmente a través de la web de la FMP, de la plataforma [www.igualate.org](http://www.igualate.org), de las newsletter y del tablón de anuncios.

**PARA ACCEDER A CUALQUIERA DE ESTAS ACTIVIDADES ES REQUISITO IMPRESCINDIBLE SOLICITAR CITA PREVIA.** Puedes solicitarla:



De **manera presencial** en nuestras oficinas de la Calle Ribera de Curtidores 3, local 8 (paradas de metro más cercanas: Tirso de Molina o La Latina)



Por **teléfono:** 91.539.02.38



Por **correo electrónico:** [empleoyformacion@fmujeresprogresistas.org](mailto:empleoyformacion@fmujeresprogresistas.org) Indicando nombre, apellidos, teléfono de contacto y actividad a la que desea inscribirse.

En caso de estar interesada en orientación laboral personalizada o en asesoramiento en emprendimiento y prefiera realizarlo de **maneravirtual** (sin necesidad de desplazarse a nuestras oficinas), puede enviar un e-mail a [consulta@igualate.org](mailto:consulta@igualate.org), o rellenar el apartado "Consulta a la experta" en la web [www.igualate.org](http://www.igualate.org).



Ten en cuenta el medio ambiente antes de imprimir este documento