

## 5ª SESIÓN DEL PLAN FORMATIVO DE VOLUNTARIADO DE LA “RED VECINAL DE LUCHA CONTRA LOS MALOS TRATOS”

Después del verano, espacio de reposo y reflexión, continuamos con el Plan Formativo en Septiembre y se comparten las experiencias recogidas en el Cuaderno de Verano, así como las ideas, propuestas y sugerencias que el grupo de voluntarias consideran importantes para el desarrollo de la Red.

**Fecha:** 26 de Septiembre del 2009.

**Lugar:** Colegio “La Salle”.

**Asistentes:**

- Equipo Coordinador.
- Grupo de Voluntarias: 25 asistentes
- Berta Cao: Experta en Igualdad y violencia de Género.

**Contenidos de la sesión de formación:**

**Comunicación y Habilidades Sociales:**

- 1.- Estilos de comunicación.
- 2.- Comunicación. Tipología.
- 3.- Cómo comunicarnos.
- 4.- La escucha activa.
- 5.- Autoconcepto-Autoestima.
- 6.- Asertividad.
- 7.- Entrenamiento en técnicas de comunicación.
- 8.- Estrategias de autocuidado.
- 9.- Dinámicas para trabajar actitudes, comunicación, etc.
- 10.- El lenguaje desde la perspectiva de género.