

# TALLERS

de consciència  
emocional i feminista


**Psicologia + art i expressió**



**Dona Cançó**  
DONES ARTISTES

[www.donacanco.com](http://www.donacanco.com)

 @donacanco

 648 188 169

 [produccion@donacanco.com](mailto:produccion@donacanco.com)





A **Dona Canço** oferim

# TALLERS

de consciència  
emocional i feminista

on la psicologia combinada  
amb l'art i l'expressió eduquen  
en la responsabilitat, respecte  
i llibertat de totes  
les persones.



# TALLERS DONA

## Tallers de Prevenció Violència de Gènere

- **Prevenir i fer front al maltractament.**  
De l'àmbit públic al privat.
- Educar en matèria de discriminació en l'àmbit familiar i empoderar-se des del cor.
- **Xarxes socials per a dones:**  
Un nou entorn per a la violència masclista.
- **Autodefensa digital femenina Block the Troll:**  
Identificar els nous espais per a la violència masclista i fer bon ús de les xarxes socials.



## Tallers de Cures

- **Maternitat i cures.**
- **Sexualitat en femení.**
- **Cures emocionals essencials.**
- **Estimar el cos que jo habito.**

## Tallers d'Empoderament Femení

- **Càpsula-taller Coral Performance #MeToo.**
- **Autodefensa en femení**
- **Risoteràpia:**  
**Riure per ser lliures.**



## Altres Mirades

Càpsula-taller Coral Performance #MeToo

La nostra cultura i societat fomenta i perpetua la diferenciació de gèneres i els estereotips.

Si ens remuntem a generacions anteriors aquesta diferenciació encara era molt més accentuada i ha tingut un impacte important en les vides de les dones que han conviscut amb la violència i la manipulació, adoptant un rol de submissió i obediència.

En aquest taller pretenem dotar a aquestes dones i homes d'informació i recursos per a poder identificar quins productes audiovisuals consumeixen i quan són víctimes o agressors. Volem convidar a la gent gran a convertir-se en agents actius i participatius en el procés de conscienciació social i col·lectiva. Per tal de contribuir des de la seva experiència vital i el seu recorregut a crear una societat sana, sàvia i compromesa dintre del seu col·lectiu.



# TALLERS JOVES

## Tallers de Prevenció Violència de Gènere

- **Prevenció de la violència,** discriminació i manipulació en les relacions joves.
- **Prevenció del maltractament,** les violències i la manipulació subtil en l'àmbit privat.
- **Sexualitat** per a joves i adolescents.
- **Block the Troll:** Autodefensa digital femenina.
- **Ciberassetjament:** un nou etorn per a la violència masclista.
- **TEPS:** Tu ets part de la sol·lució.



## Tallers Jove Cançó

Un viatge emocional a través de la música pensat per reflexionar, interioritzar i aprendre a viure el feminisme des de la llibertat d'un/a mateix/a i des del respecte de l'altre. Un viatge que neix de les pròpies experiències i vivències i de l'acompanyament a moltes dones i joves.

- **Amor Patriarcal: Revisant els nostres vincles.**
- **X No Grafía: Amor no és igual al Porno.**
- **Càpsula-taller Coral Performance #MeToo.**
- **Rap amb perspectiva de gènere.**

## Tallers de Cures

- **Aprendre a cuidar les emocions**
- **Taller de Risoteràpia: Riure per ser lliures**
- **Taller d'autodefensa feminista**
- **Estimar el cos que jo habito**
- **Taller de cures emocionals essencials.**



# TALLERS ARTÍSTICS

- **Empoderament a través de la veu**  
Cant terapèutic.
- **Body painting**  
com a ritual d'apoderament i d'autocura femení.
- Apropiar-nos del nostre cos a través de la  
**Dansa Oriental**
- **Autocura femenina des de l'art.**
- **Empoderament femení des de l'art.**
- **Lectura i Escriptura**  
amb perspectiva de gènere.
- **Escriure per a Cuidar-me**  
Taller Introducció a l'Escriptura Terapèutica.



# +TALLERS

## Tallers Lgtbi+

- De-construim el gènere.
- Diversitat afectiva, sexual i de gènere.
- Stop LGTBI-fobia.
- Càpsula-taller Coral Performace #metoo.



## Tallers Homes I Joves

- Noves Masculinitats



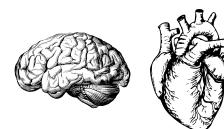
# TALLERS Consciència emocional i feminista **Psicologia + art i expressió**

## Objectius

- **Revisar els propis prejudicis,** estereotips i/o creences que fomenten la violència envers a individus i col·lectius (LGTBIQ+, dones, persones amb diversitat funcional, etc).
- **Promoure la flexibilitat** i la capacitat d'autocrítica.
- **Educar en matèria de feminisme,** vincles saludables, sexualitat, igualtat i nous models relacionals.
- **Afavorir la pràctica de la comunicació no violenta,** l'autoempatia i l'empatia en les relacions.
- **Educar en intel·ligència emocional.**

## Metodologia

Una experiència vivèncial per educar en responsabilitat, respecte i llibertat, fent ús de:



### La Psicologia per facilitar:

La intel·ligència social i emocional.

La capacitat d'introspecció, reflexió i responsabilitat.

La maduresa emocional per a fer front a les dificultats.

L'autocura i resiliència.

### L'Art per facilitar:

La iniciativa i proposta de noves solucions.

La capacitat de joc, l'autenticitat i espontaneïtat.

La creació d'un discurs propi i noves maneres de comunicar.

La transformació social de manera creativa.



# MODALITATS



## Tallers puntuals

- De 2 a 4 hores de durada.
- Sobre un tema específic.
- **Objectius:**  
Conscienciar, motivar i influir.



## Projectes de llarga durada:

- Sessions amb continuïtat.
- Adaptades a les necessitats del grup.
- **Objectius:**  
Educar, transformar i resoldre.



**Dona Cançó**  
DONES ARTISTES

La nostra associació fa més de deu anys que treballa impartint formacions en matèria de feminisme, intel·ligència emocional i afectiva.

Col·laborem i/o hem col·laborat amb els Departaments d'Educació i Igualtat d'Ajuntaments i Entitats de Barcelona ciutat i d'altres Municipis de Catalunya.




## CONTACTA'NS

---

**Demaneu-nos informació sense compromís:**

Sobre algun taller específic o per assessorar-vos de quin taller és més adient per al vostre col·lectiu.

### **Mònica Fornas**

 +34 648 188 169

 produccion@donacanco.com

 @donacanco

[www.donacanco.com](http://www.donacanco.com)

## TALLERS

de consciència  
emocional i feminista

**Psicologia + art i expressió**



**Dona Cançó**  
DONES ARTISTES

