



Cursos de Formación en Participación Ciudadana

Abril
—
Junio
2023

Cursos sobre estos temas

1. HABILIDADES SOCIALES
2. HERRAMIENTAS PARTICIPATIVAS
3. INCLUSIÓN SOCIAL
4. GESTIÓN ASOCIATIVA
5. HABILIDADES TECNOLÓGICAS
6. INTERCULTURALIDAD



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

zenitro
Espacio colaborativo | Elkarlaneko gunea



<http://participa.pamplona.es>
formacion.participacion@pamplona.es
Tel. 948 420 266



ÍNDICE

Zentro. Espacio colaborativo	4
Formación para la Participación. Formación a la carta para entidades sociales	5
Información y preinscripciones	6
Formación permanente	7
1. Habilidades sociales	8
2. Herramientas participativas	11
3. Inclusión social	16
4. Gestión asociativa	20
5. Habilidades tecnológicas	23
6. Interculturalidad	24
Calendario conjunto de todos los cursos	26

¡SEGUIMOS EN PRIMAVERA!

Esta programación de formación en participación ciudadana para abril-junio recoge cursos que se desarrollarán de forma presencial. Las posibles modificaciones que puedan existir en la programación serán para adaptarse a la situación y a las medidas establecidas en cada momento.

Zentro

Zentro se enmarca en el Área de Educación, Participación Ciudadana y Juventud. Es un espacio dirigido a dar servicio de apoyo y capacitación en participación a los diferentes colectivos y agentes sociales del municipio, por medio de estos servicios

- Servicio de información y recursos. Biblioteca y Centro Documental
- Servicio de Asesoría Técnica y Legal. Formación para la Participación
- Servicio de Dinamización para la Participación Ciudadana

Su finalidad es

- Centralizar y facilitar el acceso de la ciudadanía y profesionales a los servicios de participación ciudadana.
- Fomento de la articulación social y de la ciudadanía activa
- Fortalecimiento de las dinámicas de cooperación entre el Ayuntamiento, las entidades sociales y la ciudadanía comprometida con el desarrollo local.
- Desarrollo de procesos de capacitación en participación y ciudadanía activa destinados a los diferentes agentes sociales de la ciudad.
- Generación de espacios de encuentro y reflexión de la ciudadanía activa y las entidades sociales.

Dirigido a

La sociedad civil (organizada o no), asociaciones, colectivos y entidades ciudadanas, el Ayuntamiento y la administración pública (personal político y personal técnico), y a profesionales del sector socio-comunitario (socioeducativo, sociocultural, sociosanitario, socio-ambiental etc.).

Ubicación y contacto

Tfno 948 42 02 66
Email formacion.participacion@pamplona.es
Web <http://participa.pamplona.es/>
<https://decide.pamplona.es>

Youtube: [participa.pamplona](https://www.youtube.com/participa.pamplona)
Facebook: [participa.pamplona](https://www.facebook.com/participa.pamplona)
Twitter: [@participa_pna](https://twitter.com/participa_pna)
Flickr: [participa.pamplona](https://www.flickr.com/photos/participa.pamplona/)

Formación para la Participación

Formación a la carta para entidades sociales

5

Desde Participación Ciudadana se ofertan 16 cursos para abril, mayo y junio del año 2023, impartidos en euskara y castellano, y dirigidos tanto a ciudadanía como a colectivos y asociaciones.

Las líneas temáticas que se han definido este trimestre son:

1. Habilidades sociales
2. Herramientas participativas
3. Inclusión social
4. Gestión asociativa
5. Habilidades tecnológicas
6. Interculturalidad

¿Qué ofrecemos?

Se ofrecen distintos servicios de formación y promoción

- Formación permanente (trimestral)
- Formación a la carta (para entidades sociales)
- Formación con Asociaciones (a través de las subvenciones del Área para la formación en participación)
- Actuaciones de promoción como organización de jornadas, conferencias, foros de encuentro, elaboración de publicaciones propias...

¿Cómo colaborar? Bolsa de formadores/as y propuesta de cursos

Desde Participación Ciudadana se pone en marcha la bolsa de formadores y formadoras y propuestas de formación de tal manera que aquellos/as profesionales o empresas que tengan interés en impartir actividades formativas puedan realizar una propuesta. También se facilitará el contacto de formadores/as con asociaciones, según sus necesidades.

El procedimiento para formar parte de la Bolsa de personas formadoras, es enviando su propuesta que debe incluir:

- Carta de presentación
- Ficha del formador/a
- Ficha de propuesta formativa
- Currículum vitae

Enviarlo a formacion.participacion@pamplona.es

MÁS INFORMACIÓN

Área de Educación, Participación
Ciudadana y Juventud
Zentro espacio colaborativo

MATRÍCULA GRATUITA

- **Dirigidos a personas mayores de 18 años**, salvo en determinados cursos en cuyo caso se especificaría en la información de la actividad formativa.
- Los plazos de preinscripción vienen especificados en cada uno de los cursos. Como criterio general **se abre la preinscripción la segunda quincena de septiembre y se cierra dos semanas antes del inicio de cada curso.**
- **Se ofertan cursos en euskera y castellano.**
- La preinscripción se formalizará necesariamente a través de la cumplimentación de un formulario online por cada curso y se podrá realizar accediendo a la web participa.pamplona.es
- Finalizado el plazo de preinscripción, se comunicará a todas las personas su admisión o no en la formación.
- **Las personas seleccionadas tendrán que confirmar su inscripción definitiva.**
- Las personas serán aceptadas hasta completar el número máximo de alumnos/as por curso.
- **Si te has inscrito, pero finalmente no puedes asistir**, háznoslo saber con anterioridad a la fecha de comienzo del curso. La baja en la actividad generará la posibilidad de que otra persona pueda inscribirse en la plaza que dejas libre.
- En el caso de existir en algún curso más solicitudes que plazas ofertadas, se seleccionará al alumnado según criterios específicos para cada curso y se dará prioridad a las personas empadronadas y residentes en Pamplona.
- Se tendrá en cuenta para posteriores inscripciones las personas que no cumplan con el 85% de asistencia y, en el caso de los cursos que tengan trabajo personal, la entrega de dichos trabajos.
- Así mismo **se entregará un certificado de asistencia** al alumnado que asista igualmente en ese porcentaje.
- Los cursos que no alcancen el número mínimo de inscripciones podrán ser suspendidos.

Contenido		
	1. HABILIDADES SOCIALES	8
	1.1. Gestión de conflictos interpersonales	8
	1.2. Relaciones seguras/Relaciones inseguras: salud relacional y convivencia en paz	9
	1.3. Comunicación eficaz	10
	1.4. Komunikazio eraginkorra praktikatzuz / Comunicación eficaz (en euskera)	11
	2. HERRAMIENTAS PARTICIPATIVAS	12
	2.1. El teatro como herramienta de intervención social y empoderamiento individual y colectivo	12
	2.2. Promoción de la convivencia: herramientas y estrategias para intervenciones mediadoras	13
	2.3. Recursos básicos para la dinamización de reuniones (en castellano)	14
	2.4. Bilerak dinamizatzeko oinarritzko baliabideak (en euskera)	14
	2.5. Visual Thinking: el dibujo para comunicar y facilitar procesos	15
	2.6. No tengas miedo de contarlo: técnicas para hablar en público	16
	3. INCLUSIÓN SOCIAL	17
	3.1. Mentoría social: acompañamiento informal	17
	4. GESTIÓN ASOCIATIVA	18
	4.1. Constitución de asociaciones	18
	4.2. Gestión básica de asociaciones	19
	5. HABILIDADES TECNOLÓGICAS	20
	5.1. CANVA, conceptos de diseño y otros recursos gratuitos para crear tus posters, imágenes y vídeos sin conocimientos previos	20
	6. INTERCULTURALIDAD	21
	6.1. Claves culturales de la sociedad navarra para la mediación intercultural	21
	6.2. Claves culturales para la mediación intercultural	22

1

Habilidades sociales

1.1

GESTIÓN DE CONFLICTOS INTERPERSONALES

Fechas	26 y 27 de mayo
Horario	Viernes de 17:00 a 21:00 y sábado de 10 a 14 y de 17:00 a 21:00 horas
Lugar	ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2.
Preinscripción	Hasta el 12 de mayo

Duración	Detrás de cada grito se encuentra una necesidad. Gestionar conflictos interpersonales puede parecerse de lo más complicado, donde nos quedamos atrapados/as en juicios y nos culpamos a nosotros/as mismos/as o a los/as demás. Pero también podemos verlo como un regalo y aprovechar la oportunidad, donde descubrimos nuestras necesidades, las ponemos encima de la mesa y buscamos el primer paso para cuidar estas necesidades.
12 horas	
Facilita	Contenidos <ul style="list-style-type: none">- Las 4 formas de recibir un mensaje- Límites: Escuchar y expresar un no- Gestión de conflictos- Agradecimiento
Franziska Rautenberg. Psicóloga Franziska Rautenberg. Psicóloga (Titulada en Alemania, Universidad de FU-Berlín), terapeuta sistémica de familia y de pareja (Escuela Vasco Navarra de la Terapia Familiar). Formadora certificada de Comunicación No Violenta por el CNVC. Facilitadora Embodied Peacemaking. Amiga de la Psicología Crítica y de las ciencias del sujeto.	

1	Habilidades sociales	
	1.2	RELACIONES SEGURAS/RELACIONES INSEGURAS: SALUD RELACIONAL Y CONVIVENCIA EN PAZ

Fechas	9, 10, 16 y 17 de mayo
Horario	Martes y miércoles de 17:00 a 20:00
Lugar	ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2
Preinscripción	Hasta el 28 de abril

Objetivos	<p>La falta de apoyo social es un factor de riesgo para los problemas de salud. La falta de conexión emocional con los demás es un riesgo de salud pública. En este contexto la calidad de las relaciones se vuelve cada vez más importante en la vida de las personas, pero esto pasa por la capacitación de gestionarse y comunicarse de manera adecuada, igualitaria y respetuosa en las relaciones.</p> <p>Trabajar en el marco de la convivencia y salud relacional es una forma de prevenir el malestar y la violencia que generan las relaciones inseguras y la violencia relacional, porque permite entender la importancia del impacto de lo que hacemos hacia los/las demás.</p> <p>Distinguimos dinámicas típicas de violencia situacional, que están muy normalizadas, donde se dan problemas en la gestión de una o varias áreas, que generan una dinámica relacional violenta e insegura para la salud. Sabemos que, desde un trabajo preventivo, se pueden atender a estas cuestiones para identificar lo que no se está haciendo bien, establecer los límites y expresar necesidades, pudiendo confrontarlas saludablemente. Trabajar sobre este marco de buen trato, permite a las personas aprender a identificar los aspectos disfuncionales que generan tanta angustia y malestar y adquirir herramientas para promover la convivencia en paz.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar para construir relaciones saludables en igualdad que potencien la autonomía, el buen trato y el bienestar. - Entender cuáles son las bases psicoafectivas de las relaciones y cómo nos afectan. - Capacitar a las personas en la detección y manejo de relaciones inseguras. - Promoción de la salud relacional basada en los buenos tratos y el bienestar de las personas. 	
Duración	
12 horas (presencial)	
Facilita	Contenidos
Maite Eraso Ascunce. Trabajadora Social + Mediadora en Meeting Point. Experta en gestión de conflictos en parejas, familias y organizaciones	<ul style="list-style-type: none"> - El conflicto: una tensión, lo suficientemente incómoda, como para cambiar. - Diferenciar: experiencia emocional y conducta inducida. - La pertenencia como base de la convivencia. - ¿Qué nos pasa? La violencia y el odio al diferente. - El etiquetaje y el prejuicio. - Proyecciones y miedos: cuando tú eres un espejo. - Quién es quién: los otros y nosotras. - Red flags y herramientas para detectar y manejarse en la inseguridad.

1	Habilidades sociales	
	1.3	COMUNICACIÓN EFICAZ

Fechas	12 y 13 de mayo
Horario	Viernes de 17:00 a 21:00 y sábado de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00 horas
Lugar	ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2
Preinscripción	Hasta el 5 de mayo

Duración	No comunicar es imposible. Comunicamos continuamente con la mirada, con el silencio, con la postura corporal, con las palabras. El reto consiste en comunicar con fluidez, siendo coherentes con lo que sentimos y con lo que somos.
12 horas (presencial)	
Facilita	En este curso práctico y vivencial descubriremos herramientas para dominar el arte de la comunicación, moviéndonos con mayor disfrute y autenticidad en la comunicación intrapersonal e interpersonal. Se emplearán dinámicas basadas en diferentes disciplinas como el Coaching, La Programación Neurolingüística o el Método Alba Emoting. También nos acompañarán ejercicios de creatividad, de relajación o expresión corporal con la ayuda de la música.
Ainhoa Urretagoiena Arruabarrena. Coach certificada, Máster Trainer en PNL y Licenciada en Comunicación Audiovisual.	
	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las fortalezas personales y áreas de mejora - Conocer nuestro estilo único de comunicación en grupos - Aprender a regular y conocer mejor nuestras emociones - Aprender los pasos para mantener una conversación eficaz - Romper creencias limitantes asociadas a nuestra comunicación - Mejorar nuestro diálogo interior y autoestima, aceptando nuestras luces y sombras - Adquirir herramientas para mejorar nuestras relaciones personales o profesionales - Nutrirnos de las experiencias de otras personas del grupo
	Contenidos
	<ul style="list-style-type: none"> - Valores y Capacidades personales - Creencias limitantes y potenciadoras - Las 3 dimensiones: lenguaje, cuerpo y emoción - Las 3 posiciones: 1ª persona, 2ª persona, 3ª persona - Competencias clave: empatía, autoconfianza, flexibilidad - Los 5 pasos para una conversación poderosa - Gestión y ciclo emocional - Tipos de relación y estilos de comunicación

1	Habilidades sociales	
	1.4	KOMUNIKAZIO ERAGINKORRA PRAKTIKATUZ / COMUNICACIÓN EFICAZ (EN EUSKERA)

Fechas	2 y 3 de junio
Horario	Viernes de 17:00 a 21:00 y sábado de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00 horas
Lugar	ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2
Preinscripción	Hasta el 19 de mayo

Duración	No comunicar es imposible. Comunicamos continuamente con la mirada, con el silencio, con la postura corporal, con las palabras. El reto consiste en comunicar con fluidez, siendo coherentes con lo que sentimos y con lo que somos.
12 horas (presencial)	
Facilita	En este curso práctico y vivencial descubriremos herramientas para dominar el arte de la comunicación, moviéndonos con mayor disfrute y autenticidad en la comunicación intrapersonal e interpersonal. Se emplearán dinámicas basadas en diferentes disciplinas como el Coaching, La Programación Neurolingüística o el Método Alba Emoting. También nos acompañarán ejercicios de creatividad, de relajación o expresión corporal con la ayuda de la música.
Ainhoa Urretagoiena Arruabarrena. Coach certificada, Máster Trainer en PNL y Licenciada en Comunicación Audiovisual.	
	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las fortalezas personales y áreas de mejora - Conocer nuestro estilo único de comunicación en grupos - Aprender a regular y conocer mejor nuestras emociones - Aprender los pasos para mantener una conversación eficaz - Romper creencias limitantes asociadas a nuestra comunicación - Mejorar nuestro diálogo interior y autoestima, aceptando nuestras luces y sombras - Adquirir herramientas para mejorar nuestras relaciones personales o profesionales - Nutrirnos de las experiencias de otras personas del grupo
	Contenidos
	<ul style="list-style-type: none"> - Valores y Capacidades personales - Creencias limitantes y potenciadoras - Las 3 dimensiones: lenguaje, cuerpo y emoción - Las 3 posiciones: 1ª persona, 2ª persona, 3ª persona - Competencias clave: empatía, autoconfianza, flexibilidad - Los 5 pasos para una conversación poderosa - Gestión y ciclo emocional - Tipos de relación y estilos de comunicación

2	Herramientas participativas	
	2.1	EL TEATRO COMO HERRAMIENTA DE INTERVENCIÓN SOCIAL Y EMPODERAMIENTO INDIVIDUAL Y COLECTIVO

Fechas	12, 13 y 14 de mayo
Horario	Viernes de 17:00 a 21:00 horas; sábado de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00 horas; y domingo de 10:00 a 14:00 horas.
Lugar	Patio de los Gigantes. Descalzos 72.
Preinscripción	Hasta el 5 de mayo

Contenidos	<p>Mediante este taller se propone crear un encuentro y espacio de bienestar para disfrutar y jugar libremente, y sí, para ser felices. Se trabajará el aparato corporal y vocal, los cinco sentidos, la creatividad, la expresión, la improvisación y las emociones, entre muchos otros. Además, el teatro servirá de herramienta para conocernos a nosotras y nosotros mismos y conocer lo que nos rodea; para exponerlo y señalar y para analizar la realidad e intentar modificar aquello que creemos ha de ser transformado.</p> <p>A través de ejercicios y juegos, se creará un espacio de confianza en el que identificaremos temas de interés que surjan en el grupo para ahondar en ellos, con ánimo de reflexionar, dialogar y debatir, “ensayando” otras formas posibles de hacer o de enfrentarnos a diferentes situaciones. Para ello se crearán pequeñas piezas de Teatro-Foro o escenas-foro, y, si el grupo estuviera dispuesto, se mostrarán al público para participar en un debate-diálogo abierto que se extienda a otras personas. Este debate huirá de la verbalización y se abordará a través del teatro y la acción. Las personas del público no serán meras espectadoras sino “espectACTORres” y “espectACTRICES”, y podrán intervenir en las escenas para mostrar otras formas de hacer y ser, todo ello dentro de un marco cuya premisa es la transformación social.</p>
Duración	
16 horas (presencial)	
Facilita	
Eider Sainz de la Maza Alday	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crear un espacio de bienestar y confianza mediante las diferentes dinámicas teatrales. - Que el grupo se divierta, ría, goce, se relaje y juegue. - Desarrollar la creatividad y la espontaneidad; trabajar la expresión. - Identificar temáticas que más se hagan eco en el grupo y abrir un espacio respetuoso de diálogo en torno a estas situaciones a partir de varias dinámicas donde toda persona del grupo sea escuchada, cuidada y esté cómoda. - Crear obras o escenas de Teatro-Foro y, a partir de la elección del grupo, mostrarlas en público para extender el diálogo a la comunidad y crear intervenciones in situ.

2

Herramientas participativas

2.2

PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA: HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS PARA INTERVENCIONES MEDIADORAS

Fechas	24 y 31 de mayo y 7, 13 y 14 de junio.
Horario	Martes y miércoles de 17:00 a 20:00 horas
Lugar	ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2
Preinscripción	Hasta el 10 de mayo

Metodología	<p>La escucha, la creación de un entorno seguro de comunicación es muy importante para un aprendizaje significativo. Las actividades serán vivenciales. Se llevarán a cabo a través de: dinámicas, debate, videos, roll playing, reflexión individual y trabajo en grupos, para favorecer el aprendizaje.</p>
Duración	18 horas (presencial)
Facilita	<p>Maite Eraso Asuncue. Trabajadora Social + Mediadora en Meeting Point. Experta en gestión de conflictos en parejas, familias y organizaciones</p>
	<p>El bienestar de los entornos comunitarios no viene dado, se construye poco a poco y se fortalece con el encuentro mutuo y el encuentro y conocimiento del otro/a y de los otros/as. Solo desde el conocimiento y el reconocimiento podemos empezar a trabajar por la igualdad de las personas: solo si conozco puedo empatizar. Para reconocernos, necesitamos hablar, dialogar y escucharnos y desmontar la construcción del otro como alguien distinto y peor a la comunidad.</p> <p>Trabajar en promoción de la convivencia requiere un conocimiento básico de herramientas eficaces en cuanto a procesos y técnicas específicas. En este curso, trabajaremos de forma práctica las herramientas y la adecuación de cada metodología.</p> <p>El objetivo es capacitar a las personas para adecuar las distintas metodologías de intervención comunitaria a los objetivos: metodologías participativas, intervenciones mediadoras, espacios colaborativos, arbitrajes, ...</p>
	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conocimientos básicos para diagnosticar conflictos - Aprender a adecuar metodologías de gestión de conflictos en el ámbito comunitario - Adquirir estrategias y herramientas para realizar intervenciones mediadoras en espacios vecinales / comunitarios.
	<p>Contenidos</p> <ul style="list-style-type: none"> - El miedo al otro/a: en encuentro y la conexión como motor de la cohesión social - Adecuación de metodologías: mediación, arbitraje, participación y colaboración. - Condiciones mínimas de contorno para poder realizar intervenciones mediadoras. - Estrategias y métodos de resolución de conflictos aplicados al contexto comunitario. - Herramientas eficaces para facilitar espacios de diálogo interpersonal.

2	Herramientas participativas	
	2.3	RECURSOS BÁSICOS PARA LA DINAMIZACIÓN DE REUNIONES (EN CASTELLANO)
	2.4	BILERAK DINAMIZATZEKO OINARRIZKO BALIABIDEAK (EN EUSKERA)

Fechas	Castellano: martes 6 y 13 de junio Euskara: miércoles 7 y 14 de junio
Horario	De 17:00 a 19:00 horas
Lugar	ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2
Preinscripción	Hasta el 23 de mayo

Duración	Formación que se enfocará de manera práctica y dinámica en el funcionamiento de reuniones y encuentros para asociaciones y ciudadanía en general. Se abarcarán cuestiones básicas basadas en la experiencia del Servicio de Dinamización para la Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Pamplona-Iruñea.
4 horas (presencial)	
Facilita:	
Servicio de Dinamización para la Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Pamplona-Iruñea.	Objetivos
	Adquirir conocimientos básicos generales e introductorios prácticos para la dinamización de reuniones.
	Contenidos
	- Tips para una reunión eficaz - Fases de una reunión - Experiencias prácticas

2	Herramientas participativas	
	2.5	VISUAL THINKING: EL DIBUJO PARA COMUNICAR Y FACILITAR PROCESOS

Fechas	8, 9, 15, 16, 22 y 23 de junio
Horario	Jueves y viernes de 17:30 a 20:00 horas
Lugar	ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2.
Preinscripción	Hasta el 25 de mayo

Contenidos <ul style="list-style-type: none"> - Introducción a la herramienta metodológica - Mirar con intención - ¿Cómo se hace facilitación gráfica? - Algunas técnicas de Visual Thinking. - ¿Para qué hacer Visual Thinking? - El pensamiento visual para potenciar el pensamiento crítico 	<p>Curso de iniciación a la utilidad y metodología de la facilitación gráfica, una técnica de pensamiento visual (Visual Thinking) que supone un paso hacia la innovación y la eficacia en la comunicación, la explicación de contenidos complejos y la dinamización de procesos participativos.</p>
	Metodología <p>Sesiones teórico-práctica con dinámicas individuales y en grupo. Se facilitará a los participantes un temario básico y fuentes de referencia</p>
Duración	Objetivos
15 horas (presencial)	<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizarse con las bases de la comunicación visual y con el proceso del pensamiento visual. - Conocer el dibujo de concepto y los fundamentos de la Gramática Vívida. - Entender cómo se aborda un contenido con Visual Thinking: claves de la relatoría gráfica. - Aprender algunas de las principales técnicas de Visual Thinking: el sketchnoting, las síntesis gráficas, graphic recording: los mundos visuales. - Conocer las diferentes potencialidades del Visual Thinking o Pensamiento Visual y aprender a cómo y para qué se puede utilizar en el ámbito profesional. - Aprender a utilizar el Visual Thinking en la dinamización de equipos. - Diseñar un proceso participativo desde una perspectiva estratégica y colaborativa con ayuda del pensamiento visual.
Facilita	
Mercedes Corretge Arrastia. Formadora de Visual Thinking y documentadora gráfica.	

2	Herramientas participativas	
	2.6	NO TENGAŞ MIEDO DE CONTARLO: TÉCNICAS PARA HABLAR EN PÚBLICO

Fechas	31 de mayo y 1, y 2 de junio
Horario	Miércoles, jueves y viernes de 18:00 a 20:00 horas
Lugar	ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2.
Preinscripción	Hasta el 17 de mayo

<p>Contenidos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desinhibición - Cómo estructurar un discurso (la fuerza del quien soy, donde estoy y que quiero conseguir) - Respiración - Proyección vocal - Lenguaje corporal 	<p>Las herramientas que necesitas para poder ponerte delante de un grupo de gente y explicarles cualquier situación, anécdota, o speech, así como presentarte, a ti misma o a un proyecto o un trabajo ya las tienes. Quizás lo único que necesitas sea alguien que te ayude a perder la vergüenza o a potenciar una voz que, estoy seguro, no va a dejar indiferente a nadie.</p>
	<p>Objetivos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Perder el miedo a enfrentarse a un grupo de oyentes. - Aprender a reunir los conocimientos para hacerlos interesantes durante un discurso. - Modificar el discurso, lenguaje corporal, y proyección según el tipo de oyente.
	<p>Duración</p> <p>6 horas (presencial)</p>
<p>Facilita</p> <p>Daniel Zarranz Armendáriz. Diplomado en artes escénicas por las escuelas Art Actors Queralt, Set D'acció y Actúa Studio de Barcelona. Director y actor de teatro.</p>	

3	Inclusión social	
	3.1	MENTORÍA SOCIAL: ACOMPAÑAMIENTO INFORMAL

Fechas	8 de junio
Horario	Jueves de 18:30 a 20:30 horas
Lugar	ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2
Preinscripción	Hasta el 25 de mayo

Objetivos	<p>La mentoría social consiste en promover la relación entre personas que voluntariamente se ofrecen para proporcionar un apoyo individual a otra persona que se encuentra en una situación de desigualdad de oportunidades, en este caso, a personas jóvenes extranjeras sin acompañamiento familiar en Navarra. El taller es una aproximación a esta metodología de intervención social con múltiples beneficios, tanto para las personas mentoradas como para las mentoras que forman parte del proyecto.</p>
<p>Dar a conocer la Mentoría Social como herramienta de acompañamiento informal</p>	
Duración	
<p>2 horas (presencial)</p>	
Facilita	Contenidos
<p>Unai Esparza Ezkurra (Mentoría Social Programa Kideak), ZABAL-DUZ (Cooperativa de Iniciativa Social)</p>	<p>Los contenidos del taller están centrados en la explicación del proyecto experimental y del uso de la mentoría social como instrumento para la integración de las personas migrantes no acompañadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción a la Mentoría Social. - Las potencialidades de la mentoría social en la acción social. - Integración y cohesión social por medio de la Mentoría Social. - El rol de la persona mentora y su entorno. Perfil de la persona mentora. - Experiencias de Mentoría Social en Navarra. Programa Kideak. - Debate e intercambio de impresiones. Preguntas.

4

Gestión asociativa

4.1

CONSTITUCIÓN DE ASOCIACIONES

Fechas	12 de mayo
Horario	Viernes de 17:00 a 20:00 horas
Lugar	ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2. Sala de Conferencias 2ª planta
Preinscripción	Hasta el 5 de mayo

Duración	Poner en marcha tu proyecto requiere analizar las formas jurídicas existentes e informarse sobre cómo se constituyen. En esta ocasión, conoceremos los pasos a dar para poner en marcha una asociación sin ánimo de lucro.
3 horas (presencial)	
Facilita	
Ana Belén Albero Díaz (Abogada. Máster en Gestión de Entidades No Lucrativas. Asesora Jurídica Casa de la Juventud y Zentro.)	Contenidos
	<ul style="list-style-type: none">- Primeros pasos ante la puesta en marcha de un proyecto o iniciativa.- Formas jurídicas existentes.- Qué es una asociación sin ánimo de lucro y cómo se constituye.- Un ejemplo concreto: convocatoria de subvenciones en régimen de concurrencia competitiva de participación ciudadana 2023.

4	Gestión asociativa	
	4.2	GESTIÓN BÁSICA DE ASOCIACIONES

Fechas	16 de junio
Horario	Viernes de 17:00 a 20:00 horas
Lugar	ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2.
Preinscripción	Hasta el 2 de junio

Duración	<p>En la gestión de una asociación a menudo surgen dudas sobre cómo tener al día la documentación de la entidad o sobre cómo cumplir con las obligaciones y compromisos legales que la misma va adquiriendo. En este curso, solventaremos las dudas más habituales en este sentido y facilitaremos modelos para tener nuestra asociación siempre a punto.</p>
3 horas (presencial)	
Facilita	
<p>Ana Belén Albero Díaz, Abogada. Máster en Gestión de Entidades No Lucrativas. Asesora Jurídica Casa de la Juventud, Zentro</p>	
	Contenidos
	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciones con la Administración. - Documentación necesaria. - Obligaciones fiscales y de RRHH. - Otros compromisos.

5	Habilidades tecnológicas	
	5.1	CANVA, CONCEPTOS DE DISEÑO Y OTROS RECURSOS GRATUITOS PARA CREAR TUS POSTERS, IMÁGENES Y VÍDEOS SIN CONOCIMIENTOS PREVIOS

Fechas	22, 23, 29 y 30 de mayo
Horario	Lunes y martes de 17:00 a 20:00 horas
Lugar	ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2
Preinscripción	Hasta el 8 de mayo

Duración	<p>No necesitas saber de Photoshop ni ser diseñadora para hacer un buen poster. La clave no está en la herramienta sino en saber qué quieres transmitir y tener unas nociones básicas de diseño. En este curso vas a aprender a elegir bien los colores, las fuentes, dónde encontrar imágenes y vídeos de calidad y gratuitos. La importancia de la jerarquía en los textos o incluso la composición de los elementos en el poster. Y eso sí, una vez que todo lo demás esté dominado, vamos a exprimir CANVA, el programa gratuito y de moda, para poder hacer nuestras creaciones en cuestión de minutos.</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquirir nociones básicas de diseño, colores, tipografías, composición. - Ser capaz de crear tus propios carteles y otros contenidos gráficos en minutos. - Conocer recursos imprescindibles y gratuitos de diseño en Internet. - Despertar la reflexión sobre qué tipo de contenido y formato es más eficiente según donde lo vaya a publicar o compartir. <p>Contenidos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las claves del diseño gráfico que cambiaran tus creaciones: - Canva y sus funciones menos intuitivas: - Recursos: <ul style="list-style-type: none"> a. Paletas de colores. b. Fuentes identificación y combinaciones. c. Redes de inspiración para diseñadores/as. d. Plantillas. e. Imágenes gratuitas. f. Vídeos. g. Audios. h. Iconos. <p>Cada asistente deberá acudir con un ordenador (no móvil ni Tablet) y la clase será 100% práctica. La ponente acompañará las explicaciones de todos los puntos del temario con ejemplos y ejercicios prácticos</p>
12 horas (presencial)	
Facilita	
Ana Cortaire Ciordia. Formadora en marketing digital y especialista en comunicación y publicidad en redes sociales	

6	Interculturalidad	
	6.1	CLAVES CULTURALES DE LA SOCIEDAD NAVARRA PARA LA MEDIACIÓN INTERCULTURAL

Fechas	8 de mayo
Horario	Lunes de 17:00 a 20:00 horas.
Lugar	ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2
Preinscripción	Hasta el 2 de mayo

Duración	En este curso se proporcionarán aquellas claves y elementos que caracterizan la cultura navarra. Es necesario su conocimiento para una interacción cultural positiva y una comunicación intercultural óptima, que sin duda nos ayudará en la gestión de los posibles conflictos o choques culturales.	
3 horas (presencial)		
Facilita	Se partirá de la definición de cultura recogida en la Declaración Universal sobre la Diversidad Cultural 2001: la cultura debe ser considerada como el conjunto de los rasgos distintivos espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o a un grupo social y que abarca, además de las artes y las letras, los modos de vida, la manera de vivir juntos, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias.	
CRUZ ROJA – Servicio de mediación e intervención comunitaria intercultural		
		Objetivos
		- Proporcionar aquellas claves posibilitadoras de una óptima interacción en la sociedad navarra
		Contenidos
- Qué es la cultura - Rasgos que identifican la cultura navarra - Claves para la interacción cultural		
Metodología	El curso se impartirá mediante una metodología participativa. A través de breves casos prácticos se ejemplificarán posibles choques culturales y la forma de gestionarlos considerando las diferentes claves culturales. Posibilidad de impartir el curso en otros idiomas (árabe, inglés...)	

6	Interculturalidad	
	6.2	CLAVES CULTURALES PARA LA MEDIACIÓN INTERCULTURAL

Fechas	13 y 15 de junio
Horario	Martes y jueves de 17:00 a 20:00 horas.
Lugar	ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2.
Preinscripción	Hasta el 30 de mayo

Metodología	<p>En este curso se proporcionarán aquellas claves y elementos que caracterizan las culturas de países del Magreb, África Subsahariana, Iberoamérica, Bulgaria y Rumanía.</p> <p>Es necesario su conocimiento para una interacción cultural positiva y una comunicación intercultural óptima, que nos ayude en la gestión de los posibles conflictos o choques culturales.</p> <p>Se partirá de la definición de cultura recogida en la Declaración Universal sobre la Diversidad Cultural 2001: la cultura debe ser considerada como el conjunto de los rasgos distintivos espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o a un grupo social y que abarca, además de las artes y las letras, los modos de vida, la manera de vivir juntos, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias.</p>
<p>El curso se impartirá mediante una metodología participativa que combinará la exposición teórica (con apoyo de presentaciones) con la ejemplificación de posibles choques culturales mediante la resolución de breves casos prácticos.</p>	
Duración	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar aquellas claves posibilitadoras de una óptima interacción entre las diferentes culturas presentes en la sociedad navarra
6 horas (presencial)	
Facilita	<p>Contenidos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qué es la cultura - Rasgos que identifican a los países del Magreb, África Subsahariana, Iberoamérica, Bulgaria y Rumanía. - Claves para la interacción y comunicación intercultural óptima.
CRUZ ROJA - Servicio de mediación e intervención comunitaria intercultural	

abril						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

1. HABILIDADES SOCIALES	3. INCLUSIÓN SOCIAL
<ul style="list-style-type: none"> 1.1. Gestión de conflictos interpersonales 1.2. Relaciones seguras/Relaciones inseguras: salud relacional y convivencia en paz 1.3. Comunicación eficaz 1.4. Komunikazio eraginkorra praktikatzuz / Comunicación eficaz (en euskera) 	<ul style="list-style-type: none"> 3.1. Mentoría social: acompañamiento informal
2. HERRAMIENTAS PARTICIPATIVAS	4. GESTIÓN ASOCIATIVA
<ul style="list-style-type: none"> 2.1. El teatro como herramienta de intervención social y empoderamiento individual y colectivo 2.2. Promoción de la convivencia: herramientas y estrategias para intervenciones mediadoras 2.3. Recursos básicos para la dinamización de reuniones (en castellano) 2.4. Bilerak dinamizatzeako oinarrizko baliabideak (en euskera) 2.5. Visual Thinking: el dibujo para comunicar y facilitar procesos 2.6. No tengas miedo de contarlo: técnicas para hablar en público 	<ul style="list-style-type: none"> 4.1. Constitución de asociaciones 4.2. Gestión básica de asociaciones
	5. HABILIDADES TECNOLÓGICAS
	<ul style="list-style-type: none"> 5.1. CANVA, conceptos de diseño y otros recursos gratuitos para crear tus posters, imágenes y vídeos sin conocimientos previos
	6. INTERCULTURALIDAD
	<ul style="list-style-type: none"> 6.1. Claves culturales de la sociedad navarra para la mediación intercultural 6.2. Claves culturales para la mediación intercultural

mayo

1	2	3	4	5	6	7
8 6.1	9 1.2	10 1.2	11	12 1.3 / 2.1 / 4.1	13 1.3 / 2.1	14 2.1
15	16 1.2	17 1.2	18	19	20	21
22 5.1	23 5.1	24 2.2	25	26 1.1	27 1.1	28
29 5.1	30 5.1	31 2.2 / 2.6				

1. HABILIDADES SOCIALES	3. INCLUSIÓN SOCIAL
<ul style="list-style-type: none"> 1.1. Gestión de conflictos interpersonales 1.2. Relaciones seguras/Relaciones inseguras: salud relacional y convivencia en paz 1.3. Comunicación eficaz 1.4. Komunikazio eraginkorra praktikatzuz / Comunicación eficaz (en euskera) 	<ul style="list-style-type: none"> 3.1. Mentoría social: acompañamiento informal
2. HERRAMIENTAS PARTICIPATIVAS	4. GESTIÓN ASOCIATIVA
<ul style="list-style-type: none"> 2.1. El teatro como herramienta de intervención social y empoderamiento individual y colectivo 2.2. Promoción de la convivencia: herramientas y estrategias para intervenciones mediadoras 2.3. Recursos básicos para la dinamización de reuniones (en castellano) 2.4. Bilerak dinamizatzeako oinarrizko baliabideak (en euskera) 2.5. Visual Thinking: el dibujo para comunicar y facilitar procesos 2.6. No tengas miedo de contarlo: técnicas para hablar en público 	<ul style="list-style-type: none"> 4.1. Constitución de asociaciones 4.2. Gestión básica de asociaciones
	5. HABILIDADES TECNOLÓGICAS
	<ul style="list-style-type: none"> 5.1. CANVA, conceptos de diseño y otros recursos gratuitos para crear tus posters, imágenes y vídeos sin conocimientos previos
	6. INTERCULTURALIDAD
	<ul style="list-style-type: none"> 6.1. Claves culturales de la sociedad navarra para la mediación intercultural 6.2. Claves culturales para la mediación intercultural

junio				1 2.6	2 1.4 / 2.6	3 1.4	4
	5	6 2.3	7 2.2 / 2.4	8 2.5 / 3.1	9 2.5	10	11
	12	13 2.2 / 2.3 / 6.2	14 2.2 / 2.4	15 2.5 / 6.2	16 2.5 / 4.2	17	18
	19	20	21	22 2.5	23 2.5	24	25
	26	27	28	29	30		

1. HABILIDADES SOCIALES 1.1. Gestión de conflictos interpersonales 1.2. Relaciones seguras/Relaciones inseguras: salud relacional y convivencia en paz 1.3. Comunicación eficaz 1.4. Komunikazio eraginkorra praktikatzuz / Comunicación eficaz (en euskera)	3. INCLUSIÓN SOCIAL 3.1. Mentoría social: acompañamiento informal
2. HERRAMIENTAS PARTICIPATIVAS 2.1. El teatro como herramienta de intervención social y empoderamiento individual y colectivo 2.2. Promoción de la convivencia: herramientas y estrategias para intervenciones mediadoras 2.3. Recursos básicos para la dinamización de reuniones (en castellano) 2.4. Bilerak dinamizatzeke oinarrizko baliabideak (en euskera) 2.5. Visual Thinking: el dibujo para comunicar y facilitar procesos 2.6. No tengas miedo de contarlo: técnicas para hablar en público	4. GESTIÓN ASOCIATIVA 4.1. Constitución de asociaciones 4.2. Gestión básica de asociaciones
	5. HABILIDADES TECNOLÓGICAS 5.1. CANVA, conceptos de diseño y otros recursos gratuitos para crear tus posters, imágenes y vídeos sin conocimientos previos
	6. INTERCULTURALIDAD 6.1. Claves culturales de la sociedad navarra para la mediación intercultural 6.2. Claves culturales para la mediación intercultural

Información y contacto

Tfno 948 42 02 66
Email formacion.participacion@pamplona.es
Web <http://participa.pamplona.es/>
<https://decide.pamplona.es>
Youtube: participa.pamplona
Facebook: participa.pamplona
Twitter: @participa_pna
Flickr: participa.pamplona



participa.pamplona.es/



participa.pamplona.es/eu/

Cursos de Formación en Participación Ciudadana

2023



Ayuntamiento de **Pamplona** | Iruñeko Udala

zentro

Espacio colaborativo | Elkarlaneko gunea