

Cúando / Wann:

Sept.-Dic. / Sept.-Dez. 2018
Lunes / Montags von 10.00 bis 13.00Uhr

Fecha de inicio / Startdatum:

27.08.2018

Lugar / Wo:

Frauentreff "An der Wuhlheide"
Rathenaustraße 40, 12459 Berlin

Talleristas / Referentinnen:

Marietta Rodríguez Uranga
(psicóloga / Psychologin)

Karina Villavicencio
(artista/ Künstlerin)

Información e inscripciones:

Info und Anmeldungen:

MaMis en Movimiento e. V.
Postfach 550235
10372 Berlin

mem.koepenick@gmail.com

www.mamisenmovimiento.de



Bezirksamt
Treptow-Köpenick



KAMI

KUNST · ARBEIT · MIGRATION · INTEGRATION
2da Edición temática / 2. Thematische Ausgabe

Selbstwertgefühl und Migration: Sei deine eigene Heldin und deine beste Freundin im Migrationsprozess

Autoestima y Migración: Sé tu propia Heroína y tu mejor Amiga en la Migración

MaMis en Movimiento e.V.

BESCHREIBUNG

Die zweite Ausgabe von der Workshop-Reihe KAMI (Kunst, Arbeit, Migration und Integration), als Reflexionsraum im Migrationsprozess, wird sich auf ein Hauptthema fokussieren: Das Selbstwertgefühl. Im ersten Teil sollen in Teamarbeit wichtige Themen für die Migrantinnen bearbeitet werden, sowie persönliche Ressourcen und Kräfte für den Alltag und die berufliche Neuorientierung identifiziert werden. Im zweiten Teil werden kreative und künstlerische Dynamiken zur Visualisierung und Umwandlung der psychologischen Reflexionen genutzt und durch eine Performance oder in Form eines Kunstwerkes dargestellt.

Teil I: Workshops mit der Psychologin

1. Selbstwertgefühl und Selbstbild
2. Die kritische innere Stimme und der Umgang mit Perfektionismus
3. Selbstfürsorge und Selbstpflege
4. Der Einstieg in den Arbeitsmarkt und die Bewältigung der Veränderung im Leben
5. Gewaltfreie Kommunikation

Einzelcoachingsitzungen sind möglich.

Teil II: Kreative Arbeit mit der Künstlerin

1. Aktionskunst, Fotografie und Mischtechniken
2. Ein Abschluss mit gemeinsamer Ausstellung

Die Kunstprojekte sind individuell konzipiert und haben das Ziel, die Vergangenheit, die Gegenwart und die zukünftigen Wünsche zusammenzubringen.

ZIELGRUPPE:

Frauen aus verschiedenen Ländern und mit unterschiedlichem beruflichem Hintergrund, die ihr Selbstwertgefühl stärken wollen und sich als Migrantinnen für ein Empowerment-Training interessieren.

DESCRIPCIÓN

La segunda Edición de la serie de talleres KAMI (Arte, Trabajo, Migración e Integración), como espacio de reflexión del proceso migratorio, se centrará en un tema principal: La Autoestima. En el trabajo grupal de la primera parte se podrá ahondar en temas relevantes para la Mujer Migrante y en la identificación de recursos personales para afrontar el día a día en la post-migración y la imperiosa necesidad de reinventarse. En la segunda parte se utilizarán dinámicas de creación artísticas para continuar con las reflexiones psicológicas llegando a visualizarlas en una acción u objeto artístico.

Parte I: Talleres con la psicóloga

1. Autoestima y Autoimagen
2. La Autocrítica y los patrones comportamentales de perfeccionismo
3. El Autocuidado
4. La Reinserción Laboral y el afrontamiento de situaciones de cambio
5. La comunicación no violenta

Posibilidad de llevar a cabo sesiones individuales de coaching.

Parte II: Trabajo creativo con la artista visual

1. Arte de acción, fotografía y técnicas mixtas
2. Sesión de cierre con exposición de las obras

Estos proyectos de creación se conciben de manera individual y tienen como objetivo poner en relación pasado, presente y deseo de futuro.

DIRIGIDO A:

Mujeres de diferentes nacionalidades y diversas ramas profesionales, cuyo interés se centre en el fortalecimiento de la autoestima y empoderamiento como mujer migrante.