

## **PROGRAMA DEL TALLER DE MUJERES EMPRESARIAS EN POSITIVO DEL PROYECTO INTREPIDA**

El objetivo del taller será el empoderamiento de la mujer de nuestra provincia, desde el punto de vista de su bienestar físico, mental, y empresarial, dándole las herramientas suficientes para que puedan sentirse libres en sus decisiones, y con autodeterminación para cumplir con sus objetivos y metas. El taller contará con la participación de siete profesionales, mujeres unidas bajo un mismo objetivo de empoderamiento del ser a través de herramientas conscientes para el desarrollo personal, integrando arte, energía, cuerpo, economía, materia y espíritu. Las profesionales son:

- Elizabeth García: Empresaria de Huelva formada en diversas terapias de crecimiento personal.
- Pepa Frigolet: Enfermera. Máster en Ciencias de la Enfermería por la Universidad de Huelva.
- Rosa Flores: Abogada de Huelva. Técnica de Orientación laboral y desarrollo local.
- Cinta Flores Pérez: Técnica economista en desarrollo local, especialista en igualdad y comunicación. Máster en Asesoría de empresas.
- Pilar Couso Fernández: médico, experta en nutrición, psicoterapeuta, profesora de yoga y meditación.
- Cinta Hermo: Cantautora onubense con 14 discos y conciertos en más de 20 países. Embajadora española de Wodess 2016 y Embajadora Gastronómica de Huelva en Finlandia.

## **DESARROLLO DEL TALLER**

De 9:00 a 11:30 horas

Apertura. Bienvenida y explicación del Taller y herramientas.

El Plan de Vida - La Meditación guiada - Elisabeth García

La salud y bienestar para mujeres en la empresa - Pepa Frigolet

Cantes de Mujer - Cinta Hermo

Poemas para el empoderamiento - Cinta Flores

Entre- peneurs- Entre mujeres Empresarias.- Rosa Flores

Cuentos del alma.- Pilar Couso

La base del cambio: Liderazgo femenino, la importancia de la marca personal, detectar micromachismos en el mundo empresarial, la importancia de los planes de igualdad en las empresas - Cinta Flores

Fin del Taller.- Cantes de Mujer

**TRAS EL TALLER, SE REALIZARÁ UNA VISITA A BODEGAS SAUCI**