AUTÈNTICQUES

IMPULS COMARCAL PER A LA REDUCCIÓ DE LA BRETXA DIGITAL DE DONES AMB DISCAPACITAT A CATALUNYA



Programa AutènTICques – Impulsa el teu futur digital

Fundación ONCE | Inserta

Cofinanciado por la Unión Europea
Cofinançat per la Unió Europea

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL

Fondos Europeos
Fons Europeus



QUÈ ÉS AUTÈNTICQUES?

És un projecte de formació digital i acompanyament per a dones amb discapacitat en situació d'atur, amb l'objectiu de descobrir les possibilitats que la tecnologia les ofereix per impulsar el desenvolupament del seu potencial laboral i professional.

No importa el teu punt de partida, sinó cap a on vols arribar.

Formació gratuïta **Places limitades** **Beca per assistència (11 €/dia)**

Aprèn al teu ritme

El programa s'adapta al teu nivell i s'organitza en tres itineraris segons el teu nivell de coneixement:

- **Competències predigitals:** comença des de zero amb l'ús bàsic d'equips informàtics, dispositius mòbils i d'Internet.
- **Competències digitals bàsiques:** aprèn a comunicar-te de manera efectiva, gestionar informació digital i utilitzar eines i dispositius digitals per desenvolupar tasques quotidianes en entorns digitals.
- **Competències digitals intermèdies:** desenvolupa autonomia en l'us d'eines digitals, resol problemes habituals i utilitza la tecnologia de manera eficient en entorns professionals.

A més, comptaràs amb acompanyament personalitzat durant tot el procés.

Un programa pràctic i proper

Formació adaptada a la teva realitat i al teu entorn.

- Classes presencials a la teva localitat
- Grups reduïts
- Suport continu i seguiment individual
- Accés a recursos digitals i espais d'aprenentatge accessibles

ITINERARIS FORMATIUS

1. Competències Predigitals (30h)

Comença des de zero. Perde la por a la tecnologia.
Aprendràs a:

- Utilitzar l'ordinador i les seves funcions bàsiques
- Explorar, crear, guardar i anomenar arxius
- Navegar per Internet de manera segura
- Utilitzar el correu electrònic
- Fer gestions en línia amb l'administració

Formació pensada per iniciar-se sense coneixements previs i guanyar autonomia digital des del primer dia.

2. Competències Digitals Bàsiques (60h)

Fes un pas més i millora la teva seguretat digital.
Aprendràs a:

- Buscar i gestionar informació
- Comunicar-te en entorns digitals a través de xarxes socials i aplicacions col·laboratives.
- Utilitzar eines ofimàtiques per a la creació de continguts digitals (Word, Excel, Powerpoint).
- Protegir les teves dades i dispositius
- Resoldre problemes tècnics bàsics

Un nivell orientat a desenvolupar-te amb confiança i autonomia en la teva vida personal i professional.

3. Competències Digitals Intermèdies (60h)

Avança cap a un ús professional de la tecnologia.
Aprendràs a:

- Utilitzar eines col·laboratives i aplicacions per fer videotrucades
- Crear continguts digitals avançats
- Gestionar la teva identitat digital professional en xarxes socials enfocades en la cerca de feina.
- Aplicar la tecnologia i eines ofimàtiques (Word, Excel i PowerPoint) a l'entorn laboral
- Protegir la seguretat de les teves dades i equips informàtics.
- Resoldre problemes tècnics i utilitzar eines digitals avançades

Un nivell enfocat a millorar la teva ocupabilitat i autonomia digital.



A QUI S'ADREÇA?

Aquest programa està dirigit a dones que:

- Tenen una discapacitat reconeguda (igual o superior al 33% i/o incapacitat permanent de la S.S.)
- Es troben en situació d'atur
- Viuen en entorns comarcals, no metropolitans, de Catalunya
- Volen millorar les seves habilitats digitals i les seves oportunitats laborals

No necessites coneixements previs.

BENEFICIS DEL PROGRAMA

Participar en AutènTICques et permetrà:

✓ Guanyar confiança en l'ús de la tecnologia
✓ Ser més autònoma en el teu dia a dia
✓ Accedir a noves oportunitats laborals
✓ Millorar la teva comunicació digital
✓ Sentir-te acompanyada durant el procés

ACOMPANYAMENT

No estaràs sola. Des del primer dia comptaràs amb:

- Suport individual
- Seguiment continu
- Orientació formativa
- Acompanyament durant tot el procés

Perquè aprendre és més fàcil quan algú t'acompanya.



Fes el pas cap al teu futur digital
No necessites experiència, només ganes de començar.

Atreveix-te.
Descobreix tot el que ets capaç de fer.
I comença avui a construir noves oportunitats per a la teva vida.

Inscriu-te ara https://mujeresenmodoon.es/encuentros/

Places limitades

- **El Baix Camp:** Cambrils
- **Baix Ebre:** Tortosa
- **El Garraf:** Vilanova i la Geltrú
- **El Maresme:** Pineda de Mar
- **La Selva:** Lloret de Mar
- **La Segarra:** Cervera
- **La Noguera:** Balaguer
- **L'Alt Camp:** Valls
- **L'Alt Penedès:** Vilafranca del Penedès
- **El Baix Penedès:** Calafell