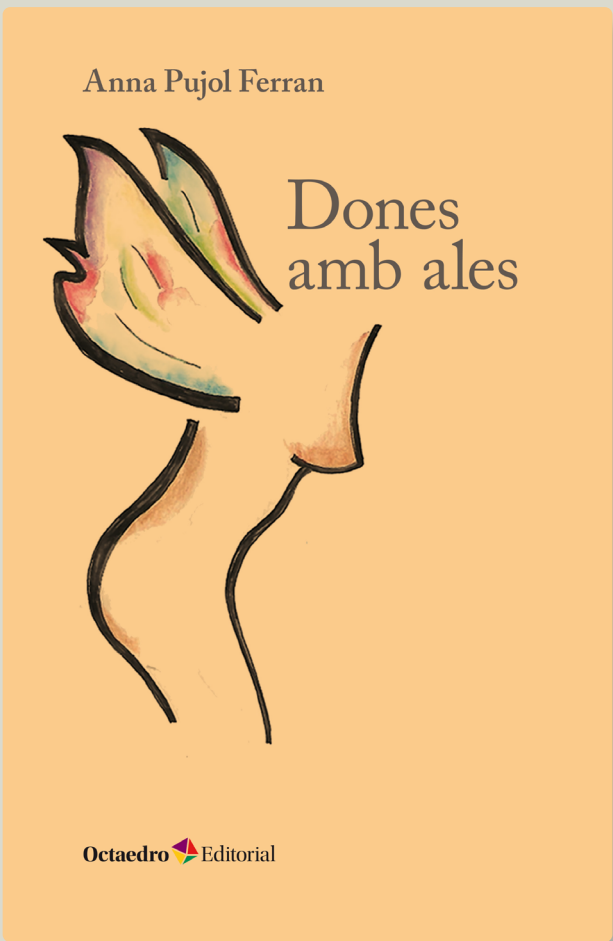




Col·lecció: Horitzons

Temes: Educació, Igualtat de gènere, Psicologia, Societat, Estils de vida, Famílies, Salut

Gènere: No ficció

Format: 15 x 23 cm

ISBN: 9788410793477

Pàgines: 192 (a tot color)

PVP: 22,00 €

Enquadernació: Rústica

Ref. 80319-0



**SOBRE
EL LLIBRE**

Per a més informació

93 246 40 02

octaedro@octaedro.com

www.octaedro.com

Dones amb ales

Anna Pujol Ferran

Teniu a les mans un manual d'apoderament per a les dones, que inclou exercicis que he anat implementant en les meves classes d'Emprenedoria i Mentories en programes diversos amb la voluntat d'ajudar-les en el seu camí per emprendre, fer un canvi professional, accedir a un càrrec de responsabilitat, engegar un projecte o, simplement, tenir més autoestima.

Més que formar-les, les havia d'acompanyar perquè confessin en elles mateixes i s'alliberessin dels estigmes que carreguem a l'esquena.

La part principal del manual la componen els quinze exercicis pràctics pensats per analitzar com som, conèixer-nos més bé i veure com podem avançar en els nostres somnis i reptes personals i professionals. Si algun d'aquests exercicis us pot ajudar a progressar, hauré complert la meva missió.

A l'inici de cada capítol trobareu la història d'una dona. Es tracta d'un relat breu en què la protagonista ha de prendre una decisió en un moment determinat de la seva vida. S'hi mostren casos de dones de diferents edats, situacions personals, professionals, vitals... que ens ajuden a reflexionar.

I, al final de cada capítol, trobareu una creació artística meua, il·lustracions molt personals que volen servir com una altra manera d'expressió.

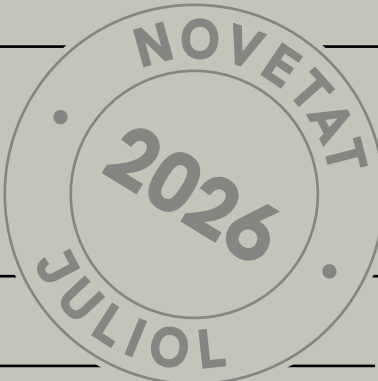
Històries, exercicis i reflexions per avançar en el camí cap a l'apoderament i l'autoestima plena. Ens enlairem?

AUTORIA



Anna Pujol Ferran és fundadora i CEO, des del 2021, de SomDONES, la plataforma oberta de les dones professionals, emprenedores, empresàries i estudiants de Catalunya. Des del 2014, mentora i formadora en programes d'emprenedoria femenina. Col·laboradora i coordinadora de projectes europeus i nacionals, en què l'objectiu principal és la igualtat, la inclusió i la perspectiva de gènere en qualsevol àrea professional. Acumula trenta-cinc anys d'experiència docent, vint-i-vuit dels quals en l'àmbit universitari. Actualment, és professora a l'Escola Tècnica Superior d'Enginyeria de Barcelona - EEBE-UPC, i professora col·laboradora a la UOC i a ENTI-UB. Durant la seva trajectòria professional, ha combinat sempre

la docència amb la realització de projectes d'enginyeria i disseny. Els darrers anys s'ha centrat en l'emprenedoria femenina i en la pròpia empresa. De formació, és doctora en Arquitectura per la Universitat Politècnica de Catalunya, enginyera tècnica industrial a la UPC i llicenciada en Belles Arts per la Universitat de Barcelona.



ÍNDEX

Introducció i presentació del llibre

El perquè del manual

L'estructura i els continguts del manual

Capítol 1. Precarietat femenina

L'Amèlia, precària

Exercici 1: Personalitat

Capítol 2. Feina, diners i egoisme

La Carla, l'executiva

Exercici 2: Perfil professional

Capítol 3. Responsabilitats i opcions de jubilació

La Constança, àvia

Exercici 3: Equilibri cos-cor-ment

Capítol 4. Mediocritat a la feina

La Ruth, subordinada

Exercici 4: Fortaleses i debilitats

Capítol 5. Sobreprotecció i possessió

La Irene, mare soltera

Exercici 5: Primeres amenaces del DAFO

Capítol 6. Masclisme i persones tòxiques

L'Heura, víctima

Exercici 6: Dobles amenaces del DAAFO (doble A)

Capítol 7. Solidaritat i altruisme

La Xènia, aventura ONG

Exercici 7: Oportunitats del DAFO

Capítol 8. Resistència als canvis

L'Estel, no als canvis

Exercici 8: Pluja d'idees

Capítol 9. Emprendre en femení

La Tina, emprenedora

Exercici 9: Canvas social

Capítol 10. Persones absorbents

La Míriam, nora i sogra

Exercici 10: Frases maleïdes

Capítol 11. Amistat sense lligams

La Bàrbara, la por dels lligams emocionals

Exercici 11: Cercle d'amistats

Capítol 12. Avortament

La Flàvia, interrompre per seguir endavant

Exercici 12: El teu mapping o mapa mental

Capítol 13. Voluntat i reptes

La Queralt, el desig de ser mare

Exercici 13: El repte Ikigai

Capítol 14. Adversitats i victimisme

La Sofia, malaltissa

Exercici 14: Moments difícils

Capítol 15. És el teu moment

La Noemí, identitat sexual

Exercici 15: Ara és el teu moment