



## Hola veïns i veïnes de Baró!

Volem que la nostra comunitat de Sinèrgics creixi amb gent del barri, així que estem iniciant una campanya de captació de persones que vulguin entrar a l'espai a desenvolupar el seu projecte d'emprenedoria.

Ens consta que al barri hi ha gent rumiant idees. Veniu a compartir-les amb nosaltres per veure si us cal espai al coworking. També us convidem a informar a amics, amigues, parents i conegudes sobre aquest espai, perquè es vagi omplint de gent i de més vida.

Com més gent serem més riurem!

**PRESENCIAL**

**TALLERS - TRIA EL TEU** CALMA VITAL

L'objectiu d'aquests tallers és aconseguir passar a la pràctica eines per desenvolupament personal i professional. Tallers a partir de 2h (ampliables segons necessitats).

- 1. COMUNICACIÓ**  
Cursos per relacionar-te millor amb el teu entorn.  
Comunicació efectiva en el món de la feina.  
Passa de la teoria a la pràctica i desenvolupa la comunicació no violenta.
- 2. ORGANITZACIÓ**  
Com organitzo la meua feina?
- 3. GESTIÓ EMOCIONAL**  
Controla les emocions per autoregular-les.  
Equilibri, benestar i harmonia per prendre decisions i assolir les teves necessitats.
- 4. MINDFULNESS**  
Com aplicar l'atenció plena en el dia a dia.
- 5. GESTIÓ DEL TEMPS**  
Com planificar per a assolir-me al que jo vull fer.
- 6. BULLET JOURNAL**  
Organitza la teua vida a partir d'una eina analògica.
- 7. ORGANITZACIÓ DEL MEU ESPAI PROFESSIONAL**  
Posa ordre al teu lloc de treball per a ser més eficient.
- 8. ORGANITZA ELS TEUS DOCUMENTS**  
Aplica un sistema per guardar els documents.

Yolanda López García | calmavital.com  
info@calmavital.com | 896679708

## OFERTA DE RETORN SOCIAL DES DE SINERGICS!

Aquest mes, des de Sinèrgics, volem fer una proposta de retorn a **mares i pares i AFES**. Uns tallers fantàstics que ofereix la Yolanda López amb el seu projecte Calma Vital.

Tallers d'empoderament de la dona, emocionals i d'organització del temps.

Si teniu interès en rebre retorn social contacteu amb Sinèrgics al correu electrònic: [info@sinergics.cat](mailto:info@sinergics.cat)

## RETORN SOCIAL

### *SENYORES FENT COSES*



Aquest cop s'estrena la **Mireia Piferrer** dinamitzant un retorn social.

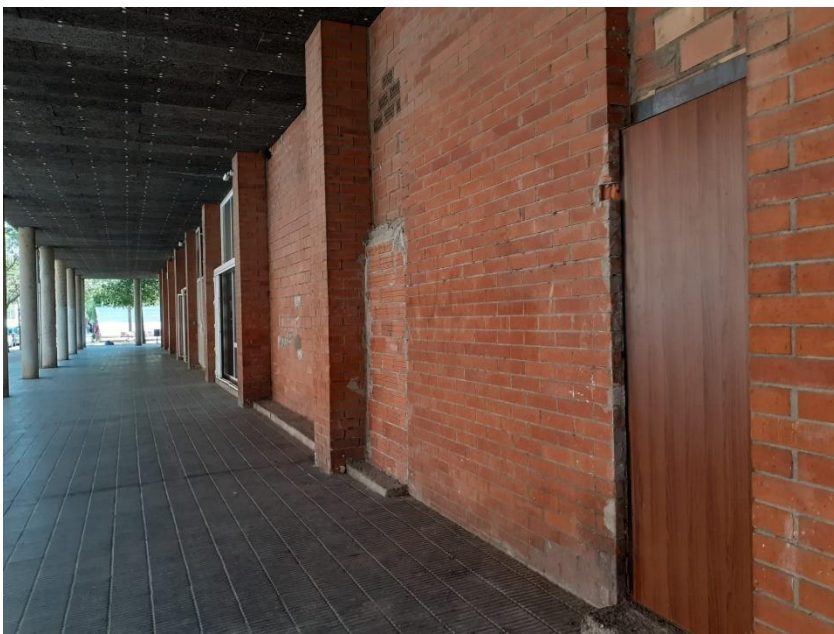
El centre cívic de Trinitat Nova ha acceptat el taller de la Mireia , un taller **d'autocoaching per a dones** "Senyores fent...", dividit en tres sessions on tracten diferents temes com per exemple: els propis valors, l'autocura, la gestió del temps, fan un disseny d'objectius, entre molts d'altres.

# Revista Sinèrgics

MAIG 2021

## ACCIÓ DES DE SINÈRGICS PER AL BARRI

### *NOU ESPAI A SINÈRGICS*



La nova sala de Sinèrgics al **Carrer Clariana** va prenent forma. De moment no es veu res des del carrer, però ja han començat a netejar-lo. El que més engresca és que ja li estem donant forma. Gràcies a **l'Albert Montilla**, coworker, projecte **Midori arquitectura**, que ens ha donat idees, ha fet uns plànols fantàstics del projecte, fets aquests que ho han facilitat molt, tot plegat.

El nou local serà una **sala polivalent** que vol dir que es pot transformar en espais diferents per ser utilitzat per activitats molt diverses, tant podrà ser un espai digital, com una sala per fer ioga o un espai confidencial per a una sessió de teràpia, per exemple.

Serà una sala oberta al veïnat, perquè la puguin utilitzar els joves, les dones i homes que vulguin fer alguna activitat de formació, taller, trobada o reunió i evidentment els i les coworkers de Sinèrgics.

Ha de ser una sala que la pugui aprofitar tothom! A veure quan la tenim.

# Revista Sinèrgics

MAIG 2021

## LA COMUNITAT SINÈRGICS

Volem anar presentant als membres de la nostra comunitat a poc a poc i aquest cop toca presentar-vos a:



### Cristina Tojero

Avui comencem presentant a la nostra coworker **Cristina Tojero** i el seu projecte Gestaidea. Un projecte que gestiona les xarxes socials d'empreses ajudant a donar veu digital. Planifica, crea i analitza continguts en XXSS. **Gestaidea** planifica l'estratègia de màrqueting digital junt amb les empreses i posa en marxa un pla d'acció. També ofereix un servei de **coaching** digital en el que acompanya i forma als emprenedors/es o empresaris/ies per a què ells mateixos s'empoderin i puguin gestionar les seves pròpies xarxes.



### Enruta't

L'associació **Enruta't** forma part de la comunitat de Sinèrgics. Realitzen amb cura projectes socioeducatius de qualitat. Ho fan a través de tallers i formacions per a totes les edats, alhora que realitzen acompanyament individual i de parella. Aposten per metodologies participatives posant la creativitat i el cos al centre. Treballen des d'una perspectiva feminista amb èmfasi en les diversitats sexuals i de gènere, encaminant-se cap a la interseccionalitat. El focus de la seva feina són les relacions a tots nivells: de les persones amb si mateixes, amb les amistats i alguns grups d'iguals, les relacions amoroses i la sexualitat.