

SINÈRGICS

COWORKING DE RETORN SOCIAL


Catàleg de serveis de la comunitat professional



SINÈRGICS
COWORKING BARÓ DE VIVER

Ajuntament de
Barcelona





Sinèrgics és el primer coworking de Retorn Social, un espai de cotreball que impulsa el foment de l'emprenedoria i desenvolupament empresarial **d'una comunitat de professionals que treballen amb i per a la ciutadania del seu entorn.**

El retorn social, la forma de pagament de l'espai, és el nostre emblema. Les persones emprenedores de Sinèrgics cedeixen el seu temps i talents al barri de Baró de Viver i a altres entitats del Districte de Sant Andreu i Barcelona.

La col·laboració és l'essència de Sinèrgics.

Us presentem el catàleg de serveis de la comunitat de professionals dirigit a les entitats per oferir retorn social.

Per a més informació contacteu amb nosaltres a:

info@sinergics.cat

www.sinergics.cat

Xarxes twitter, facebook ,instagram i linkedin @sinergicsbcn



ÍNDEX

CLICCA
per anar
a la pàgina

Albert Montilla >

Despatx d'arquitectura, disseny d'interiors i espais efímers

05

Antonio Cansino >

Producció audiovisual, realització i edició de vídeos

06

Carmen Pérez >

Gestió d'imatges i fotomarketing

07

Cristina Tojero >

Xarxes Socials per autònoms i coaching en Màrqueting digital.

08

Derbi Neila Marín >

Fotografia Creativa, Retrat de personas, animals i coses

09

Dilcia Ávila Rodríguez >

Empoderament femení

10

Edith Sánchez Canales >

Patronista, muestrista y profesora textil independiente

11

Elisa Battiston >

Coaching para artistas y tallerista de arte urbano

12

Fran Díaz >

Programació amb Visual Studio

13

Javier Rivilla >

Gestoria comptable, fiscal i laboral dedicada a les ampa/ afa, associacions i altres.

14

Laia Pedrola >

Marca de roba artesana i sostenible

15

Lola Abellán Valls >

Lliures recorreguts de la aquarel·la

16

Manuel Martín >

Creació de contingut SEO enfocat al posicionament web en Google

17

Micaela Mennitte Delgado >

Disseny de tendes Online amb Shopify

18



ÍNDEX

CLICHA
per anar
a la pàgina

Miquel Navarro >	19	Zulema Galeano >	27
Formacions a través de la creativitat		Artista Visual desenvolupant un projecte expositiu fruit dels últims anys viatjant per diferents illes del món	
Mireia Piferrer >	20	Laura Poch , Maria Sangés, Noemí Santarella, Tayel Fuentealba, Emilia Córdoba, Clara Montero Johanna Vegay José Yépez >	28
Coaching creatiu per a la transformació social		Educació i teràpia amb perspectiva feminista	
Mireia Vives >	21	Oriol Roca, Oriol Nicolau, Berta Pascual i Laura López >	29
Disseny gràfic editorial i publicitari		Fem possibles projectes educatius comunitaris	
Núria Sanchís >	22	Mònica Ruiz i Rosa Sabat >	30
Handmade & Slowfashion for kids		Connectem empreses generadores de residus amb d'altres que poden reutilitzar-los.	
Omar Lechheb >	23	Jesús Mir, Karen Odelot, Jaume Colillas i Pedro Imaz >	31
Asesorament en materia d'extrangeria i nacionailitat espanyola		Cooperativa de dinamització comercial	
Sandra Torras >	24	Mihai Chira i Tiffany Jones >	32
Formació, consultoria i coaching		Educació i serveis per a grups, col·lectius, comunitats	
Xavier Santotomás Mena >	25		
Petites pràctiques per a un benestar inclusiu			
Yolanda López >	26		
Acompanyament a les dones en la seva gestió del canvi i benestar emocional a través del coaching personal			



Albert Montilla

Despatx d'arquitectura, disseny d'interiors i espais efímers.

NOM PROJECTE

Midori Arquitectura



ÀMBIT

Arquitectura

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Midori arquitectura és un despatx que centra la seva activitat en projectes d'interiors (rehabilitacions, reformes...) i en l'àmbit de l'arquitectura efímera: disseny i muntatge d'instal·lacions artístiques, disseny d'exposicions, stands firals, escenografies, etc., des d'una òptica propera i participativa, posant èmfasi en les necessitats reals de cada projecte.

RETORN SOCIAL

Retorn lligat a l'exercici de l'arquitectura:

- Redacció de ITE per a comunitats de veïns
- Projectes de rehabilitació
- Projectes de supressió de barreres arquitectòniques
- Certificats energètics i cèduls d'habitabilitat

Retorn lligat al disseny / muntatge d'instal·lacions efímeres / tallers

- Disseny i muntatge d'elements o guarniments en l'espai públic per a festivals / esdeveniments del barri
- Disseny i muntatge d'espais expositius per a entitats

- Retoc fotogràfic
- Disseny gràfic (fins a cert punt)
- Tallers de manualitats / disseny
- Rutes / Xerrades sobre patrimoni arquitectònic

Altres (interessos i "habilitats" personals)

- Tot allò relacionat amb idiomes: Català, Castellà, Anglès i Alemany (aquest últim, tot i que força rovellat, per a segons quines coses podria ser útil)
- Toco la bateria amb prou dignitat
- He participat durant anys a grups de teatre a ateneus populars

Antonio Cansino

Producció audiovisual, realització
i edició de vídeos

NOM PROJECTE

Stanco Producciones



ÀMBIT

Audiovisual

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Des de l'any 2000 realitzo **produccions audiovisuals** de tota mena, desde vídeos corporatius, promocionals, gravació i edició d'esdeveniments, videoclips...fins i tot reportatge social, donant importància i valor a tots els detalls possibles, música, efectes, color...i sobretot que reflexi l'essència del client o producte.

Des de fa poc, ofereixo també **reportatge fotogràfic**, seguint els mateixos principis que amb el vídeo.

També pel meu compte faig alguna que altra **producció**, tant amb vídeo com amb fotografia, centrant-me últimament en temes socials, cobrint alguna manifestació o esdeveniment de semblant índole.

RETORN SOCIAL

Tot allò relacionat amb l'activitat, obrint-me inclús, dins de les meves capacitats, a la realització de cursos per introduir a les persones en el camp audiovisual.

 www.stancoproducciones.com

 <https://www.linkedin.com/in/antoniocansino/>

 <https://www.facebook.com/stanco.producciones>

 <https://twitter.com/stancoprod>

Carmen Pérez

Gestió d'imatges i fotomarketing

NOM PROJECTE

Fotorecerca



ÀMBIT

Fotografia

DESCRIPCIÓ PROJECTE

REALITZACIÓ I RECERCA D'IMATGES: Per a qualsevol projecte online o offline on es requereixin imatges fotogràfiques.

GESTIÓ DE PERMISOS: Compte amb les fotos gratuïtes o de fonts desconegudes. Si et inquieta el tema de drets d'algunes de les fotos que aquestes publicant o vols publicar a la teva web, blog, llibre o xarxes (o altres mitjans), puc revisar-les, detectar problemes i assessorar sobre el seu ús correcte.

FOTOMARKETING: Les imatges comuniquen i s'han d'alinejar amb els teus objectius, la teva estratègia de negoci i estar ben dirigides al teu públic. Tot això ho ho tinc sempre en compte perquè puguis aconseguir millors resultats i incrementar les teves vendes.

RETORN SOCIAL

- Tallers
- Conferències
- Cursos personalitzats
- Gestió d'imatges i drets
- XXSS
- Competències digitals
- Màrqueting digital

 <https://fotorecerca.com/>

 <https://www.instagram.com/carmen.fotorecerca/>

 <https://twitter.com/Fotorecerca>

 <https://www.linkedin.com/in/carmenperezvillanueva/>

Cristina Tojero

Xarxes Socials per a autònoms i coaching en Màrqueting digital.

NOM PROJECTE

GESTAIDEA



ÀMBIT

Marqueting Digital

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Gestiono las xarxes socials d'empreses ajudant a donar veu digital. Planifico, creo i analitzo el contingut en Xarxes Socials. **Planifico l'estratègia de màrqueting digital** junt amb les empreses i posem en marxa un pla d'acció "mediable". També ofereixo un **servei de coaching digital** en el que acompanyo i formo als emprenedors o empresaris per a què ells mateixos s'empoderin i puguin gestionar les seves pròpies xarxes.

RETORN SOCIAL

- Coaching per a dones
- Tallers màrqueting digital per a associacions/ entitats

 www.gestaidea.com

 [@gestaidea](https://www.linkedin.com/company/gestaidea)

Derbi Neila Marín Jiménez

Fotografia Creativa, Retrat de persones, animals i coses.

NOM PROJECTE

Desde la Finestra Fotografía Creativa



ÀMBIT

Fotografia

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Comunico idees, pensaments i emocions a través de la imatge, per parlar sense utilitzar les paraules per comunicar de cor a cor.


Els últims 8 anys aproximadament, he treballat amb nens, dones i famílies, col·legis i en alguns casos col·lectius en risc d'exclusió social o minories ètniques que aprenen a comunicar visualment i a expressar la seva realitat amb la fotografia.

RETORN SOCIAL

- Fotografia participativa entre coworkers i entitats
- Fotorafia per la investigació social, i / o empoderament, perfil professionals, fotos Cv.
- Exposició fotogràfica en el seu ús per descriure la immensa varietat d'estils visuals, gèneres i realitats d'altres països.
- Treball amb infància i adolescència

 @desdela_finestra

 @desdela_finestra

 @desdela_finestra

Dílcia Ávila Rodríguez

Empoderament femení

NOM PROJECTE

COACH DÍLCIA ÁVILA



ÀMBIT

Salut i benestar

DESCRIPCIÓ PROJECTE

El meu projecte consisteix en l'empoderament de les dones que desitgen desenvolupar alguna activitat d'empoderament, però es troben en dificultats,, bloquejos, baixa autoestima, etc...

El meu objectiu és empoderar-les a través de diverses tècniques, utilitzant la metodologia del coaching/PNL (Programació neuro Lingüística)per a què aconseguixin desenvolupar tot el seu potencial, enfocar-se en les seves capacitats, i dotar-les d'estratègies perque aconseguixin crear solucions creatives per les seves dificultats, crear juntes un mapa de ruta enfocat als seus objectius

RETORN SOCIAL

- Tallers (Online/offline) de desenvolupament personal, enfocat a potenciar les habilitats de les dones
- Entrenament per gestionar les emocions per un major desenvolupament persona / professional
- Sessions de coaching Online/presencials
- Col·laboració amb fundacions, Afas,etc.

 <https://solo-hazlo.com/>

 www.facebook.com/sagasolohazlo

 <https://www.linkedin.com/in/dilcia-rodriguez-a0b47224/>

 https://twitter.com/dilcia_avila

Edith Sánchez Canales

Patronista, mostrista i professora tèxtil independent.

NOM PROJECTE

Maco Consultoras



ÀMBIT

Tèxtil

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Sóc l'Edith Canales i ofereixo els meus serveis com a patronista, mostrista i professora tèxtil. A través de la meva formació professional des de l'àmbit social i després l'especialització en patronatge i confecció tèxtil, he pogut col·laborar amb projectes comunitaris on la costura és l'eix comú.

RETORN SOCIAL

- Assessorament en l'àmbit tèxtil.
- Conversa en castellà amb persones que necessitin practicar la llengua.
- Edició d'imatges en programes com Illustrator o photoshop.

Elisa Battiston

Coaching per artistes i tallerista d'art urbà.

NOM PROJECTE

Art i coaching



ÀMBIT

Artístic i social

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Coach de artistes: Experta en bloqueos creativos. Acompaño artistas y creativos a reencontrarse con su autenticidad, poner orden a su caos, gestionar su estado emocional para dar a la luz sus proyectos con motivación y así poderlos compartir con el mundo.

Lo hago a través de **procesos individuales, talleres de autoco-nocimiento y organización.**

Tallerista de arte urbano:

Como artista creo que el arte es una herramienta potente para comunicarse con el otro y nos ayuda a desarrollar nuestra creatividad y autenticidad.

Desde el 2016 doy talleres de arte urbano en las escuelas y estoy dando cursos de formación tanto a profesores como educadores para que puedan utilizar esta herramienta en sus grupos de trabajo.

Mi objetivo es que se pueda utilizar esta herramienta de trabajo fresca y muy cercana a las/los jóvenes para que se puedan conocer mejor y puedan utilizar este recurso para comunicar y expresar lo que sienten y piensan.

RETORN SOCIAL

- Talleres de arte urbano para niños y adolescentes
- Talleres creativos
- Taller de gestión del tiempo

@elisabattistoncoach @seclestyle

@elisabattistoncoach @seclestyle

Fran Díaz

Programació amb Visual Studio

NOM PROJECTE

Programador.NET



ÀMBIT

Informàtica

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Programació d'aplicacions web i d'escriptori.NET amb Visual Studio, C# i tot el stack tecnològic que l'acompanya, per empreses principalment, obert a col·laboracions.

RETORN SOCIAL

- Col·laboracions comunitàries, formacions en l'àmbit tecnològic i informàtic.
- Àmbit del projecte: Informàtic



Javier Rivilla

Gestoria comptable, fiscal i laboral dedicada a les ampa/afa, associacions i altres.

NOM PROJECTE

Ampafiscalitat



ÀMBIT

Compatbitat

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Gestoria dedicada a la gestió comptable, fiscal i laboral **a tot tipus d'associacions** sense ànim de lucre. Sol·licitud i justificació de subvencions, sol·licitud i renovació de certificats digitals, inscripció de la junta al Registre d'Associacions, alta i modificació d'estatuts... Tots el tràmits administratius que tinguin a veure amb les associacions.

RETORN SOCIAL

- Portar comptabilitat i fiscalitat (liquidació i presentació d'impostos)
- Àmbit laboral (realització de nòmimes)
- Alta a Hisenda i seguretat social
- Tràmits amb l'administració (subvencions)
- Dirigit a empreses (autònoms), associacions, entitats i fundacions.

Laia Pedrola

Marca de roba artesana i sostenible

NOM PROJECTE

Laloladeàfrica



ÀMBIT

Tèxtil

DESCRIPCIÓ PROJECTE


Dissenyem i confeccionem de manera artesana prenes i complements en base a teixits originals de l'Oest d'Àfrica. A Laloladeàfrica cuidem tot el procés de la prenda del principi al final, desde l'adquisició de les matèries primeres, el disseny i patronatge propis, confecció, fins a la distribució final. La nostra col.lecció té dues línies: adultxs (Lalola) i peques i nadons (Lolita Peques). Treballem sota uns principis de moda ètica, circular, de consum conscient i sostenible i en interacció amb el territori.

RETORN SOCIAL

- Tallers de costura
- Confecció de mascaretes
- Interacció amb la comunitat africana
- Interacció amb grups de dones

 www.laloladeafrica.com

 [Laloladeafrica](https://www.facebook.com/Laloladeafrica)

 [laloladeafrica](https://www.instagram.com/laloladeafrica)

Lola Abellán Valls

Lliures recorreguts de la aquarel·la

NOM PROJECTE

Lolainmoon



ÀMBIT

Art

DESCRIPCIÓ PROJECTE

La meua obra s'inspira en els moviments de la natura, moltes vegades fent al·lusió al món vegetal, la frescor de les seves llums i la vibració dels seus colors. El meu treball pictòric es centra en la aquarel·la, en la seva amplitud i els diferents diàlegs que estableix amb altres mitjans, con les tintes, el gouache i el collage.

Actualment, m'interessa crear composicions amb capacitat d'integrar la força de la pinzellada, els lliures recorreguts de la aquarel·la i la textura de diversos tipus de paper en un diàleg continuu de color, moviment i expressió.

Projecte dual que pot semblar oposat però es complementa, d'una banda, mostrar l'obra al món a través de webs com Saatchi, perdent la por a fer obra de gran format i per altre banda, retornar a les petites exposicions, on compartir l'obra amplifica el sentit que té pintar.

RETORN SOCIAL

- Taller de punt de llibre pintats.
- Jugar amb aquarel·les, aprendre a fer traços amb pinzell.
- Col·laborar amb l'escenografia d'una obra de teatre de l'escola.
- Com endreçar el teu armari. La Marie kondo del districte de Sant Andreu!
- Espai d'equilibri. Tips per no acumular coses innecessàries a casa.
- T'ensenyo a cosir un botó? O fer una vora?
- Acompanyar a algú que ho necessiti a comprar o al metge.
- Vols millorar el teu català parlat o tenir una conversa en francès?
- Il·lustracions amb collage, ajudar a cuinar...i espero que moltíssimes coses més amb la companyia i les idees dels Sinèrgics!

Manuel Martín

Creació de contingut SEO enfocat al posicionament web en Google.

NOM PROJECTE

Copy+SEO



ÀMBIT

Màrqueting digital

DESCRIPCIÓ PROJECTE

La missió del meu treball consisteix en **crear contingut** específic i d'un valor elevat per **millorar el posicionament web de tot tipus d'empresa**. L'objectiu final d'aquest és incrementar la visibilitat d'una marca i atraure tràfic qualificat que pugui estar interessat en els productes o serveis que ven. El màrqueting de continguts és una de les armes més poderoses que existeixen per convertir els usuaris en clients, ja que el principi d'aquesta estratègia és ajudar a les persones que busquen els seus dubtes i preguntes a Google. Resumint, creo contingut per resoldre la intenció de la búsqueda de les persones que cerquen a Google i que coneguin les solucions que s'ofereixen.

RETORN SOCIAL

- Creació de contingut per a pàgines web
- XXSS
- Assessoria de màrqueting digital
- Resolució de dubtes informàtics/tecnològics

 www.copymasseo.com

 <https://www.linkedin.com/in/manuel-martin-redactor-seo/>

 [instagram.com/copymasseo](https://www.instagram.com/copymasseo)

Micaela Mennitte Delgado

Disseny de tendes Online amb Shopify

NOM PROJECTE

MMShopyDevs Desarrollo de Tiendas Online con Shopify



ÀMBIT

Disseny web

DESCRIPCIÓ PROJECTE

MMShopyDevs és una agència de desenvolupament de Tendes Online amb la plataforma Shopify, fundada per Marco Mattiello, un expert en Shopify que va desenvolupar tendes de marques conegudes com Private White VC, Nude Project, Rael Brook i Hunza G. El nostre equip està format per Shopify Experts que s'especialitzen en diferents sectors. La meua funció és seguir els projectes de startups, i una altra part de l'equip treballa en la codificació de backned. Vam descobrir que aquesta fórmula funciona extremadament bé, ja que sempre oferim la màxima experiència als nostres clients, el que ens converteix en un punt de referència per a tots els aspectes del Desenvolupament/ Manteniment o millores de tendes Shopify. No és significat si és un projecte d'inici o una empresa de Shoify Experts amb molta experiència, seguim a clients de qualsevol mena y tenim l'agraïment de ser part del creixement de tots els nostres clients.

RETORN SOCIAL

- Tutorials de com obrir i com funciona una tenda Shopify.
- Com utilitzar les xarxes socials per donar a conèixer el meu projecte.

 www.mmshopydevs.com

 <https://www.linkedin.com/in/micaelamennitte/micaelamennitte@gmail.com>

Miquel Navarro

Formacions a través de la creativitat

NOM PROJECTE

Miquel Navarro Formació i Creativitat



ÀMBIT


Formació

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Formació per competències i de tot allò que ens ajuda a connectar amb la nostra millor versió. Amb el projecte d'emprenedoria que vaig començar fa uns anys, ofereixo, en format de creativitat, **recursos, activitats, formacions i serveis per a professionals i entitats** dels àmbits social, sanitari i educatiu.

RETORN SOCIAL

- Tallers per a famílies: Hàbits cibersaludables i Jocs/família
- Tallers per a associacions (AMPA/AFA/AVV): Anàlisi de la realitat i participació i tècniques de reunió
- Tallers per a escoles: Tallers per al aula (Continguts curriculars) i formació per al professorat (Tutories, tècniques i destreses).
- Tallers per a animadors /es: Tallers d'animació infantil (Clown)
- Tallers per a responsables de grup: Formació per dinamitzar reunions i assemblees
- Tallers d'orientació laboral i emprenedoria: Formació competencial

 www.miquel-navarro.com

 <https://www.linkedin.com/in/miquelnavarroformaci%C3%B3icreativitat/>

 <https://www.facebook.com/Miquelnavarrocreativitat>

 <https://www.instagram.com/miquelnavarrocreativitat/>

Mireia Piferrer Anguelú

Coaching creatiu per a la transformació social.

NOM PROJECTE

LA INVERSA



ÀMBIT

Serveis. tercer sector

DESCRIPCIÓ PROJECTE

El coaching és un procés pràctic en què s'acompanya a les persones o grups per tal de definir objectius i planificar el full de ruta per arribar a assolir-los. LA INVERSA, particularment, també posa èmfasi en el treball de cures internes i relacions de qualitat en els grups. La missió és prioritzar el treball amb cooperatives, associacions i persones que tinguin projectes coherents amb els paràmetres de l'economia social solidària i feminista per col·laborar en el enfortiment i contribuir, d'aquesta manera, en el creixement d'una economia en el nostre territori que tingui un discurs més solidari, ètic, agroecològic, sostenible, feminista i que posi la persona en el centre.

I tot això amb un mètode en el que la creació i expressió artística estaran presents per poder treure el millor de nosaltres des de la creativitat i les tècniques teatrals.

RETORN SOCIAL

Processos d'acompanyament per a entitats que es trobin en un moment de reformulació:

- Replantejament d'objectius
- Disseny i seguiment de planificacions
- Formació en reunions de qualitat.
- Formació en gestió de les emocions entre les persones d'un equip de treball.
- Formació en eines d'autocoaching.
- Treball de les emocions, l'autoconeixement i l'apoderament a través del teatre.
- Formació en tècniques per parlar en públic.
- Direcció de grups de teatre amateur.

 www.lainversa.cat

 **Lainversa. Coaching creatiu per a la transformació social**

 **@lainversacoach**

Mireia Vives

Disseny gràfic editorial i publicitari

NOM PROJECTE

Mireia Vives



ÀMBIT

Disseny gràfic

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Treballa per diverses empreses com a **dissenyadora o maquetadora freelance**, sobretot en el àmbit de la farmàcia hospitalària. Faig el disseny de tot tipus de materials que després han de ser impresos com revistes, flyers, posters, panels, expositors, etc... I també materials gràfics per a web com posts (per LinkedIn per exemple), banners, flyers interactius, etc...

RETORN SOCIAL

Puc oferir al barri:

- Disseny gràfic de qualsevol material (cartells, revistes, flyers)
- Logotip i papereria per empresa
- Taller o curs de InDesign (programa de disseny especialitzat en maquetació)

I accions més socials com:

- Acompanyament de gent gran
- Col.laboració en actes socials
- Tallers artístics per a infants

 https://www.domestika.org/es/mireia_v/portfolio

 [linkedin.com/in/mireia-vives-pi-b5383631](https://www.linkedin.com/in/mireia-vives-pi-b5383631)

Núria Sanchís

Handmade & Slowfashion for kids.

NOM PROJECTE

Miss Peggy Barcelona



ÀMBIT

Costura artesana

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Miss Peggy Barcelona és una marca de roba infantil artesana per a gent amb un estil de vida sostenible, que aposta pel comerç de proximitat y de km 0. Venc la meva roba cada cap de setmana a la Fira d'artesans d'Allada Vermell, on formem part del teixit comercial i de proximitat del barri de La Ribera, Sant Pere i Santa Caterina. Formo part de l'Associació d'Artesans d'Allada Vermell.

RETORN SOCIAL

La meva proposta de retorn social pot basar-se en tres àmbits:

- La **jardineria i els horts urbans**. Soc Enginyera agrícola de formació, i tot que ja no em dedico professionalment, tinc coneixements i experiència en la formació i planificació de horts i jardins.
- La **costura**. Puc fer petits tallers o ajudar a cosir en projectes que es necessitin mans i màquines de cosir (projectes en la llar d'avis, escola bressol o en l'escola primària del barri).
- Voluntariat no específic: Llegir en veu alta a la llar d'avis, col·laborar en el Bookcrossing, o d'altres.

 <https://misspeggybcn.sumup.link/>

 @misspeggybarcelona

 @misspeggybarcelona

Omar Lechheb

Asesorament en matèria d'extrangeria i nacionalitat espanyola.

NOM PROJECTE

Assesomar



ÀMBIT

Gestoria

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Assesomar t'ajuda a:

- Tràmits Online
- Obtenció de la **nacionalitat** espanyola
- **Reagrupació** Familiar
- Sol·licitud d'**autorització de residència** amb circumstàncies excepcionals
- Altres gestions

RETORN SOCIAL

- Gestions sobre l'administració pública
- Gestions sobre tràmits per expedició
- Certificats d'Hisenda, Seguretat Social, Sepe etc
- Tràmits Online per la Generalitat de Catalunya i Ajuntaments de Barcelona
- Servei d'Intermediari sobre matèria de notaria: escriptures, herències, testaments...Gestiones sobre en las administraciones públicas, por ejemplo; podemos poner

 <https://asesomar.org/>

 <https://www.facebook.com/omar.lechheb.96>

Sandra Torras

Formació, consultoria i coaching

NOM PROJECTE

Gàlib



ÀMBIT

Pedagogia

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Formació Consultoria i coaching, ajuda a les empreses i associacions a definir i escriure els seus objectius i projectes, i a trobar les subvencions i finançament per dur-los a terme. També des de fa un any **acompanya a les persones que volen fer canvis vitals i professionals per aconseguir millores a la seva vida i ser més felices.**

RETORN SOCIAL

- Gestió de concursos licitacions públiques
- Gestió de subvencions
- Recolzament en la creació d'associacions/ cooperatives: establiment i missió compartida
- Planificació estratègica i planificació anual
- Gestió de RRHH: Descripció de llocs de treball (dtl), selecció de personal
- Gestió del Pla Voluntariat
- Gestió de Projectes Socials
- Treball en equip (enfocament sistemàtic)
- PER A GRUPS DE DONES: Xerrada -espai de creixament sobre temàtiques/Comunicació no violenta en l'àmbit familiar i laboral / Coaching personal i professional

Xavier Santotomás Mena

Petites pràctiques per a un benestar inclusiu

NOM PROJECTE

HABI-TU-ARTE



ÀMBIT

Educatiu

DESCRIPCIÓ PROJECTE

HABI-TU-ARTE és una proposta lúdica per a sentir-te millor superant senzills reptes diaris i deixant un bonic camí. Està orientada a persones que volen millorar el seu benestar celebrant petites pràctiques de cura ja consolidades, visionant algun estat desitjat i planificant petites accions per a aconseguir-lo.

RETORN SOCIAL

Acompanyament de persones i grups, tallers presencials/virtuals per al desenvolupament personal/relaciona/ ambiental.

Yolanda López

Acompanyament a les dones en la seva gestió del canvi i benestar emocional a través del coaching personal.

NOM PROJECTE

Calma Vital



ÀMBIT

Coaching personal / Salut i benestar

DESCRIPCIÓ PROJECTE

La missió de Calma Vital és que les dones puguin recuperar el seu equilibri a través de la seva gestió emocional. T'acompanyo en com pots gestionar eficaçment el teu temps i el teu espai laboral. Faig **sessions de coaching personal amb Programació Neurolingüística online i presencials**. Poso el focus en que puguis crear el teu propi benestar gràcies a les dinàmiques que podem treballar a les sessions.

Com a formadora de grups em centro a difondre continguts relacionats amb les soft skills, habilitats personals que ens ajuden en els diferents contextos de la nostra vida diària.

En el meu temps lliure faig voluntariat com a mentora de dones.

RETORN SOCIAL

Llistat del que puc aportar a partir de Calma Vital


- Tallers Gestió Emocional.
- Tallers Gestió Temps.
- Tallers Ordre a l'espai professional.

Dirigit a col.lectius de dones, a nivell intern (Sinèrgics) i adolescents ESO (ús del temps i agenda).

Llistat del que puc aportar fora de Calma Vital

- Fer un cv utilitzant editor (fusió disseny i ordre en la disposició d'informació).
- Com buscar feina?
- Alfabetització digital (Com utilitzar diferents eines digitals).

Dirigit a col.lectius de dones, a nivell intern (Sinèrgics) i adolescents ESO (ús del temps i agenda).

 www.calmavital.com

 https://www.instagram.com/calma_vital/

Zulema Galeano

Artista Visual desenvolupant un projecte expositiu fruit dels últims anys viatjant per diferents illes del món

NOM PROJECTE

The WWP



ÀMBIT

Artístic

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Artista visual treballant actualment en un projecte de diàleg entre la dona, la natura, les energies i la bruixeria, en connexió amb noves teories i hipòtesis biològiques com a metàfora social i models de convivència

RETORN SOCIAL

- Il·lustració
- Fotografia artística
- Moda/estilisme

**Laura Poch , Maria Sangés,
Noemí Santarella, Tayel Fuentealba,
Emilia Córdoba, Clara Montero
i Johanna Vega**

Educació i teràpia amb perspectiva feminista

NOM PROJECTE

Enruta't



ÀMBIT

Psicosocioeducatiu

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Des del 2011, realitzem amb cura **projectes socioeducatius** de qualitat. Ho fem a través de **tallers i formacions** per totes les edats, alhora que realitzem acompanyament individual i de parella.

Apostem per metodologies participatives posant la creativitat i el cos al centre. Treballem des d'una **perspectiva feminista amb èmfasi en les diversitats sexuals i de gènere**, encaminant-nos cap a la interseccionalitat.

Per això, el focus de la nostra feina són les relacions a tots els nivells: de les persones amb si mateixes, amb les amistats i als grups d'iguals, a les relacions amoroses, a la sexualitat i també al nostre equip de treball.

RETORN SOCIAL

Tallers i altres interaccions (cartells per a campanyes...) amb perspectiva feminista a escoles i instituts (tan alumnat com professorat i famílies), al centre cívic...

Oriol Roca, Oriol Nicolau, Berta Pascual i Laura López

Fem possibles projectes educatius comunitaris

NOM PROJECTE

+Educació SCCL



ÀMBIT

Educació

DESCRIPCIÓ PROJECTE

A **+Educació** volem generar **projectes d'acció comunitària** per a la **transformació social a partir de l'educació** i la participació. Volem acompanyar a la comunitat educativa per tal de donar-los-hi suport en l'execució i millora de la seva tasca. Volem acompanyar a les persones en el seu creixement i empoderament personal i col·lectiu per tal que esdevinguin actives, responsables, crítiques i compromeses amb el seu entorn i amb la cerca de solucions per al canvi social. Volem contribuir a una societat més igualitària i inclusiva.

RETORN SOCIAL

- Acompanyament a centres educatius, entitats, persones per establir vincles comunitaris i impulsar iniciatives educatives.
- Acompanyament formatiu en espais de sensibilització i impuls de l'economia social i solidària (des d'una mirada educativa)

www.meseducacio.coop

[@meseducoop](https://www.linkedin.com/company/meseducacio)

[@meseducoop](https://www.facebook.com/meseducacio)

<https://twitter.com/stancoproduct>

Mónica Ruiz i Rosa Sabat

Connectem empreses generadores de residus amb d'altres que poden reutilitzar-los.

NOM PROJECTE

RCONNECTA



ÀMBIT

Gestió de residus

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Som una cooperativa que treballem l'economia circular i ens dediquem a la **gestió dels residus industrials**, per tal de disminuir l'impacte d'aquests en el medi ambient. Des dels nostres inicis, l'octubre de 2017, hem treballat sempre seguint un mateix propòsit: trobar solucions creatives i tècniques per a empreses generadores de residus, connectant-les amb d'altres que poden reutilitzar-los. El nostre màxim indicador són les tones que recuperem de l'abocador per donar-li un ús. Des d'octubre de 2017 fins a octubre de 2020, hem aconseguit que 32k tones no acabin a l'abocador.

RETORN SOCIAL

- Tutorial infusions i beneficis
- Sessió nutrició enfocada a millora de patologies
- Sessió botiquí bàsic homeopatia
- Tallers reciclatge

 www.rconnecta.cat

 <https://www.instagram.com/rconnectaresidus/>

 <https://twitter.com/rconnecta>

Jesús Mir, Karen Odelot, Jaume Colillas i Pedro Imaz

Cooperativa de dinamització comercial

NOM PROJECTE

CooDin, sccl



ÀMBIT


Dinamització del comerç

DESCRIPCIÓ PROJECTE

Som una cooperativa de dinamització del comerç que treballa amb entitats de comerciants i amb l'administració per potenciar el comerç de proximitat.

RETORN SOCIAL

- Curs de català
- Curs de guitarra (nivell inicial)
- Curs d'interpretació
- Direcció de teatre (aficionat)
- Disseny gràfic
- Tallers d'empoderament dirigit a les dones
- Col·laboració amb activitats comunitàries
- Activitats de dinamització comercial

 <http://www.coodin.cat/>

 <https://www.facebook.com/coodin.sccl>

Mihai Chira i Tiffany Jones

Educació i serveis per a grups, col·lectius, comunitats

NOM PROJECTE

The 101s



ÀMBIT

Comunitari

DESCRIPCIÓ PROJECTE

La nostra missió és garantir que les organitzadores de grups, col·lectius i comunitats, actuals i potencials, tinguin les habilitats, el suport i les perspectives que necessiten per **afrontar bé els reptes més freqüents en l'organització**, com ara conflictes, friccions en la presa de decisions o compromís, manca de recursos, etc. A més, que les membres o sòcies tinguin els coneixements i els recursos necessaris per prosperar en els grups dels quals se senten part, i per muntar els seus, si ho decideixen.

RETORN SOCIAL

- Tallers sobre conflictes
- Converses difícils
- Com gestionar patrons problemàtics dins de grups
- Tavelles (eina de la justícia transformativa)
- Ajuda pràctica amb organització de grups

 101s.community

 [@OneOOnes](https://www.instagram.com/OneOOnes)



SINÈRGICS
COWORKING BARÓ DE VIVER

**Districte de
Sant Andreu**

