

MEDRANDO XUNTAS

PROGRAMA FORMATIVO 2026
DIRECTIVAS



Contidos

Que é Medrando Xuntas	4
Formación traballadoras	7
Encotro Medrando Xuntas	16
Formadoras e formadores	18

Cada unha aporta, todas
construímos



Que é Medrando Xuntas

É un programa que impulsa o liderado feminino na Economía Social galega. Nace para acompañar, conectar e fortalecer ás mulleres que crean, cooperan e transforman o territorio a través de proxectos con impacto social.

O programa constrúese desde a convicción de que medrar en colectivo multiplica as oportunidades: cando as mulleres se forman, se conectan e se acompañan, fortalécese tamén a economía social e o desenvolvemento sostible de Galicia.

medrandoxuntas.emprego@xunta.gal



Fins e obxectivos



Reforzar liderado e participación



Facilitar a formación



Crear redes de apoio e intercooperación

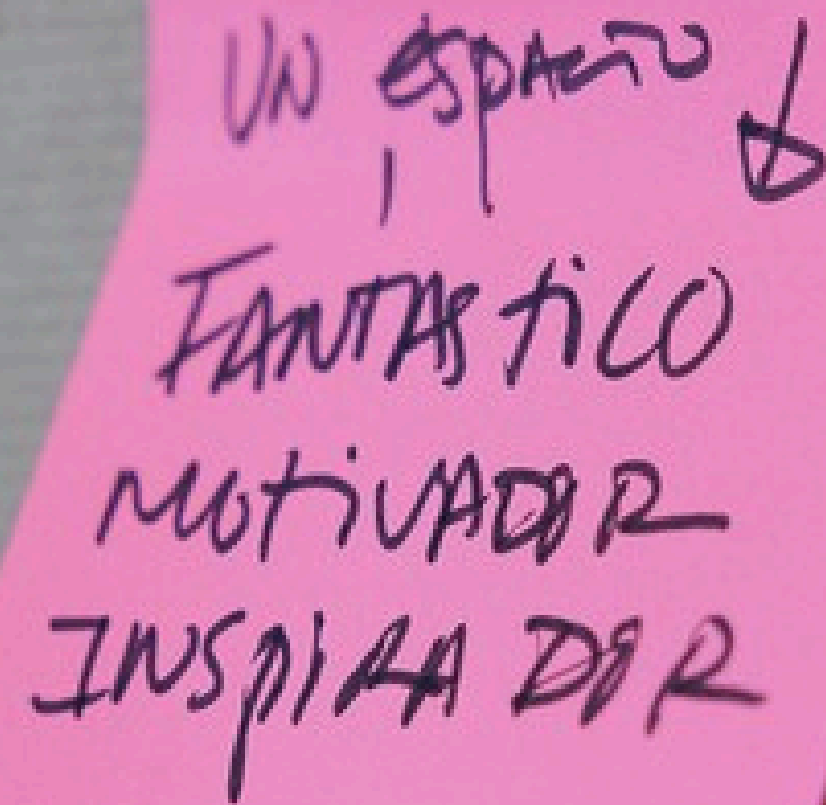


Visibilizar proxectos con impacto

Medrando Xuntas Formación

Son espazos de aprendizaxe e encontro dirixidos a mulleres socias, traballadoras e directivas da Economía Social, creados para fortalecer o seu papel dentro das entidades e do ecosistema cooperativo galego.

A formación combina contidos prácticos e aplicables ao día a día das organizacións, metodoloxías participativas baseadas no aprender facendo e un enfoque transversal de xénero. O seu obxectivo é impulsar o liderado feminino, mellorar as competencias en xestión e gobernanza democrática e favorecer unha maior presenza das mulleres nos espazos de decisión, contribuíndo así a unha Economía Social máis inclusiva, equitativa e sostible.



UN ESPACIO
FANTASICO
MOTIVADOR
INSPIRADOR

Formación directivas



Formación para directivas

Programa formativo de 60 horas en modalidade mixta (presencial e online), dirixido a mulleres con responsabilidades de dirección ou proxección cara a postos de liderado na Economía Social.

Traballa competencias clave como o liderado transformador, a planificación estratéxica, a xestión económica, a comunicación e o impulso de proxectos innovadores. Combina reflexión e práctica aplicada para fortalecer a toma de decisións e consolidar entidades máis igualitarias e sostibles.



Calendario

Abril

Directivas

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Viernes	Sábado	Domingo
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11 10:00 - 14:30 Facilitar desde quen son	12
13	14	15 16:30 - 19:00 Mirar a economía social con perspectiva de xénero	16	17	18	19
20	21	22	23 16:30 - 19:00 Liderar cara a sostibilidade	24	25	26
27	28	29 16:00 - 19:00 Reunións online que funcionan	30	01	02	03

- Formación online
- Formación presencial (Compostela)

Maio

Directivas

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
27	28	29	30	01	02	03
04	05	06	07	08	09 10:00 - 14:30 Aprender facendo: facilitar	10
11	12	13 16:00 - 19:00 Comunicar para transformar	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 10:00 - 14:30 Influencia e posicionamento estratéxico	24
25	26	27 16:00 - 19:00 Deseñar para transformar	28	29	30 10:00 - 14:30 Organizacións que dialogan	31

- Formación online
- Formación presencial (Compostela)

Xuño

Directivas

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
01	02	03	04	05	06 10:00 - 14:30 Probar, medir mellorar	07
08	09	10 17:00 - 19:00 Comunicar para convencer	11	12	13	14
15	16	17 16:00 - 19:00 Mostrar para impulsar	18	19 10:00 - 14:00 Peche formación Encontro MX	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	01	02	03	04	05

- Formación online
- Encontro Medrando Xuntas - Compostela

Bloque 1

Economía Social desde a perspectiva de xénero e os desafíos do futuro

Este primeiro bloque sitúa ás participantes no marco estratéxico da Economía Social, incorporando a perspectiva de xénero como ferramenta clave para a transformación organizativa.

Analízase o papel das mulleres no sector, os retos pendentes en materia de igualdade e os desafíos que afrontan as entidades no contexto da Axenda 2030, abrindo unha reflexión sobre como avanzar cara a modelos empresariais máis inclusivos, sostibles e coherentes cos valores da ES.

Datas: 15 de abril e 23 de abril

[Enlace das sesións](#)



21 de abril

As mulleres na economía social: presenza, retos e cambio

Nesta sesión achegarémonos á perspectiva de xénero aplicada á economía social, analizando o papel das mulleres neste ámbito e os retos que aínda existen. Reflexionaremos sobre as desigualdades presentes, identificaremos oportunidades para avanzar cara a modelos máis igualitarios e coñeceremos ferramentas para incorporar esta mirada no día a día das entidades. O obxectivo é tomar conciencia e impulsar unha participación máis equitativa e transformadora.

6 de maio

Liderar cada a sostibilidade

Abordaremos o papel das persoas directivas na incorporación da sostibilidade como eixo estratéxico nas entidades de economía social. A partir do marco da Axenda 2030, reflexionaremos sobre os retos actuais e as oportunidades para avanzar cara modelos máis responsables, equilibrados e resilientes.

Traballaranse claves prácticas para integrar a dimensión social, ambiental e económica na toma de decisións, reforzando un liderado consciente e orientado ao impacto a longo prazo.

Bloque 2

Coñézome eu para mudar o que me rodea

Un espazo de autocoñecemento e liderado consciente. A través da reflexión persoal e do traballo colectivo, as participantes conectan co seu propósito, fortalecen a súa capacidade de liderado adaptativo e desenvolven unha visión sistémica da organización.

O foco está en construír equipos resilientes, corresponsables e preparados para afrontar contornas complexas e cambiantes.

Datas: 11 de abril e 20 de Maio

[Enlace das sesións online](#)



11 de abril

Facilitar desde quen son

traballaremos a facilitación desde unha mirada persoal e consciente, partindo do autocoñecemento como base do liderado.

Exploraremos que significa facilitar procesos e equipos, identificando o noso propio estilo, fortalezas e áreas de mellora. A través da reflexión e de dinámicas prácticas, conectaremos co propósito e desenvolveremos habilidades para acompañar grupos de forma máis efectiva, promovendo contornas de confianza, participación e corresponsabilidade.

29 de abril

Reunións online que funcionan

Abordaremos como facer reunións online máis dinámas, participativas e eficaces. Veremos ferramentas e técnicas para organizar, facilitar e dinamizar encontros en liña, favorecendo a participación de todas as persoas e mellorando a toma de decisións. O obxectivo é converter as reunións nun espazo útil de coordinación e traballo en equipo, evitando a perda de tempo e mellorando os resultados.

9 de maio

Aprender facendo: facilitar

Poñeremos en práctica os coñecementos adquiridos sobre facilitación a través de dinámicas e simulacións reais. Experimentaranse diferentes roles dentro dun grupo, aplicando ferramentas para dinamizar, xestionar tempos, fomentar a participación e acompañar procesos colectivos. O obxectivo é consolidar aprendizaxes desde a experiencia, gañar seguridade e desenvolver a capacidade de facilitar espazos de traballo colaborativo de maneira efectiva.

Bloque 3

Estratexias para unha xestión transformadora

Este módulo afonda nas claves para impulsar organizacións máis horizontais, eficaces e coherentes cos valores da Economía Social. Abórdase a xestión do poder, os modelos organizativos, a comunicación estratéxica e o marketing relacional, proporcionando ferramentas para fortalecer a identidade das entidades e mellorar a súa capacidade de incidencia e posicionamento.

Datas: 3 de xuño e 9 de xuño

[Enlace das sesións online](#)



13 de Maio

Comunicar para transformar

Afondaremos no papel da comunicación como ferramenta clave para xerar cambios nas organizacións. Traballaremos a escoita activa, a comunicación non violenta e outras habilidades que permiten construír relacións máis conscientes, honestas e eficaces. O obxectivo é mellorar a capacidade de comunicar con intención, facilitando procesos, fortalecendo equipos e contribuíndo a organizacións máis colaborativas e coherentes cos seus valores.

23 de Maio

Influencia e posicionamento estratéxico

Nesta sesión abordaremos como construír influencia dentro e fóra das organizacións, entendendo as dinámicas de poder e a súa relación coa toma de decisións. Exploraremos o marketing relacional como ferramenta para fortalecer vínculos, mellorar o posicionamento das entidades e amplificar o seu impacto. O obxectivo é desenvolver unha mirada estratéxica que permita ás participantes comunicar, conectar e incidir de forma máis efectiva no seu contexto.

30 de maio

Organizacións que dialogan

Exploraremos diferentes modelos organizativos e a súa influencia na forma de relacionarnos e tomar decisións. Afondaremos no diálogo xenerativo como ferramenta para construír organizacións máis horizontais, conscientes e colaborativas. O obxectivo é comprender como a estrutura e a comunicación están interconectadas, e adquirir claves para promover espazos de diálogo que melloren a participación, a confianza e a eficacia colectiva.

Bloque 4

Proxectos innovadores para a Economía Social

A fase final está orientada á acción e á creación. As participantes deseñarán e prototiparán proxectos innovadores con impacto social, ambiental e económico, aplicando metodoloxías prácticas que lles permitan testar e mellorar as súas ideas.

O bloque culmina coa preparación e presentación das propostas, reforzando a capacidade de comunicar, defender e impulsar iniciativas transformadoras dentro das súas organizacións.

Datas: 3 de xuño e 9 de xuño

[Enlace das sesións online](#)



27 de Maio

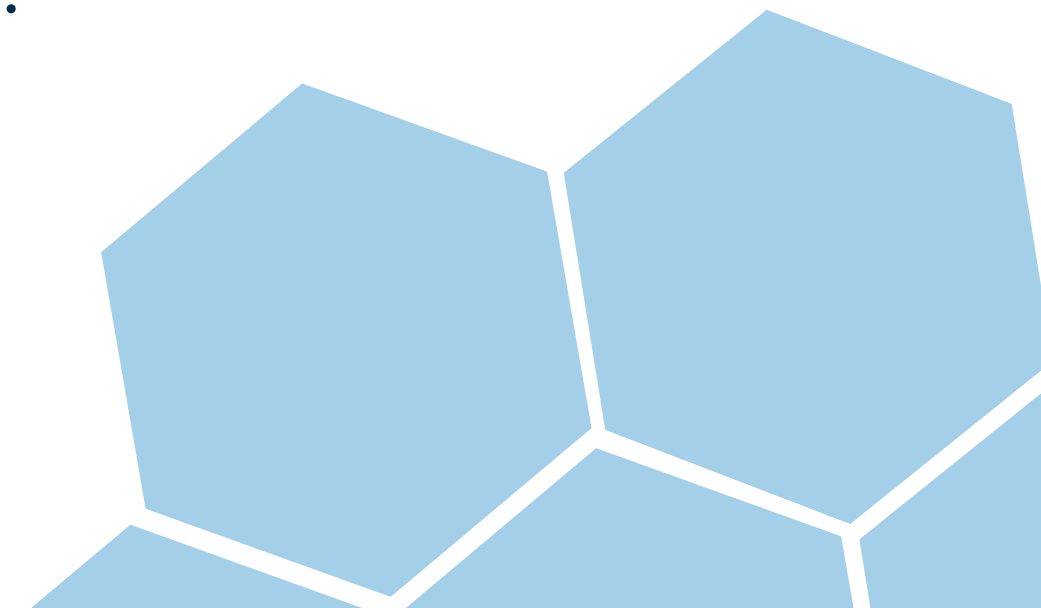
Deseñar para transformar

Aprenderemos a deseñar proxectos con impacto social, ambiental e económico, partindo das necesidades reais das organizacións e do seu contorno. Traballaremos ferramentas e metodoloxías que permiten estruturar ideas, definir obxectivos e aliñar accións co propósito da entidade. O obxectivo é pasar da intuición á planificación, sentando as bases de proxectos viables, coherentes e orientados á transformación.

6 de xuño

Probar, medir, mellorar

Abordaremos o prototipado como ferramenta clave para desenvolver proxectos de forma áxil e efectiva. Traballaremos como levar as ideas á práctica, testalas en contextos reais e recoller aprendizaxes para melloralas de maneira continua. O obxectivo é incorporar unha metodoloxía baseada na experimentación, que permita reducir riscos, adaptar as propostas e aumentar o seu impacto.



10 de xuño

Comunicar para convencer

Traballaremos como presentar e defender proxectos de forma clara, atractiva e persuasiva. Abordaremos técnicas para estruturar a mensaxe, conectar coa audiencia e transmitir o valor das propostas, adaptando o discurso a diferentes públicos. O obxectivo é reforzar a capacidade de comunicar con seguridade e impacto, facilitando que as ideas sexan comprendidas, compartidas e apoiadas.

17 de xuño

Mostrar para impulsar

Nesta sesión final as participantes presentarán os seus proxectos nun espazo compartido, poñendo en valor o traballo desenvolvido ao longo do programa. Será unha oportunidade para dar visibilidade ás iniciativas, recibir feedback e fortalecer a confianza na súa posta en marcha. O obxectivo é impulsar as propostas, xerar conexións e reforzar a capacidade de comunicar e liderar proxectos transformadores dentro das organizacións



Encontro Medrando Xuntas



Encontro Medrando Xuntas

O Encontro Medrando Xuntas é a xornada anual de referencia do programa, un espazo presencial de inspiración, recoñecemento e conexión entre mulleres da Economía Social galega. Concíbese como un punto de encontro para compartir aprendizaxes, visibilizar experiencias transformadoras e fortalecer a rede de apoio entre socias, traballadoras, directivas e emprendedoras.

Durante a xornada combínanse intervencións inspiradoras, espazos de diálogo e dinámicas participativas que favorecen o intercambio de boas prácticas e a creación de sinerxías. Este encontro será tamén o momento de peche da formación, no que se porán en común as aprendizaxes do programa.

Celebrarase o **vindeiro 19 de xuño ás 10:00 h na Cidade da Cultura, en Compostela**, consolidando unha comunidade activa, colaborativa e comprometida coa transformación económica e social.



Formadoras e formadores





Cristina Mosteiro Reboredo

Consultora en comunicación
e procesos participativos

Graduada en Xornalismo pola Universidade de Santiago de Compostela, conta cunha ampla traxectoria en medios galegos, tanto tradicionais como dixitais, desenvolvendo tarefas de redacción, edición web e xestión de redes sociais.

Actualmente é **socia de Abeluria S. Coop. Galega onde traballa como consultora en comunicación** con perspectiva de xénero, coordinando gabinetes de prensa e estratexias de comunicación para asociacións e administracións públicas.

Combina o seu perfil en comunicación coa facilitación de procesos participativos. Está especializada na dinamización de grupos, promovendo a implicación activa das persoas, a mellora da comunicación e a creación de espazos de diálogo efectivos dentro das organizacións.



Ana Olveira Blanco

Consultora e investigadora

Doutora en Ciencias Económicas e Empresariais, especializada en economía social. Diplomada en Relacións Laborais e Máster en Dirección e Xestión Laboral pola Universidade de Santiago de Compostela. Investigadora no Centro de Estudos Cooperativos (CECOOP) e profesora na Universidade Internacional de Valencia en dirección sostible de organizacións.

É **socia de Abeluria S. Coop. Galega, onde desenvolve labores como consultora e investigadora**. Destaca pola súa capacidade para deseñar e facilitar procesos participativos, promovendo a implicación activa, a toma de decisións compartida e unha visión estratéxica aliñada cos valores cooperativos e a igualdade de xénero.

Conta con máis de 20 anos de experiencia en entidades da economía social e é membro do Comité de Xénero da Alianza Cooperativa Internacional.



Rebeca Sánchez Andrade

Consultora en
comunicación e márketing

Graduada en Xornalismo, conta con másteres en Sociedade da Información e Desenvolvemento Urbano-Rexional e en Márketing, Consultoría e Comunicación Política pola Universidade de Santiago de Compostela.

A súa traxectoria profesional está ligada aos medios de comunicación rexionais e nacionais, tanto tradicionais como dixitais, onde desenvolveu tarefas de creación de contidos, comunicación estratéxica e xestión de mensaxes en diferentes formatos e canles.

É **socia de Abeluria S. Coop. Galega, onde traballa no ámbito da comunicación corporativa e institucional**, colaborando con administracións públicas e entidades da economía social. Conta con experiencia en community management e na xestión de campañas de comunicación e márketing dixital.



Claudia Rodríguez

Consultora en sostibilidade
e economía circular

Experta en sostibilidade e innovación social, enxeñeira química cun máster en Xestión internacional de empresas. **Socia fundadora de Alén, cooperativa B Corp** especializada no acompañamento de entidades e territorios na xeración de impacto positivo, onde diseña e desenvolve proxectos de consultoría corporativa, programas para o sector turístico, eventos de sensibilización e programas formativos, entre outras iniciativas.

A súa experiencia profesional de máis de 10 anos dentro e fóra de España combina a especialización en sostibilidade con roles enfocados ao control comercial e financeiro, o que lle aporta unha visión máis completa das organizacións. Dentro de Alén realizou proxectos ligados á economía social, tanto para clientes do sector coma cooperativas agroalimentarias, sociedades laboráis, centros especiais de emprego ou tecido asociativo, coma proxectos sobre o impacto da economía social no desenvolvemento sostible.



**María Torres
Otero**

Consultora en economía
social

Graduada en Economía pola Universidade de Santiago de Compostela e cun máster en Dirección de Empresas, conta con experiencia en departamentos de administración e en consultoría, ámbitos nos que consolidou os seus coñecementos e reforzou o seu interese pola dirección de proxectos e o márketing estratéxico.

É socia de **Abeluria S. Coop. Galega**, onde participa en proxectos de consultoría vinculados á economía social. Aborda o seu traballo desde unha perspectiva creativa, analítica e orientada a resultados, destacando pola súa capacidade de resolución de problemas e polo traballo en equipo.

Como consultora, achega frescura, innovación e compromiso, contribuíndo ao desenvolvemento de iniciativas que combinan a innovación coa xeración de impacto social positivo.



Álex Pereira

Consultor en
economía social

Graduado en Relacións Laborais e con másteres en Prevención de Riscos Laborais e en Dirección e Xestión Laboral pola Universidade de Santiago de Compostela. A súa traxectoria profesional avala unha ampla experiencia como técnico en cooperativas e especialista en economía social, colaborando con administracións públicas, empresas e proxectos cooperativos.

Durante quince anos exerceu como técnico da Rede Eusumo, impulsando o fomento do cooperativismo e da economía social en Galicia.

É socio de **Abeluria S. Coop. Galega**, onde desenvolve labores de consultoría, formación e acompañamento a proxectos. Destaca como formador e mentor, cun amplo coñecemento en emprendemento, economía social e responsabilidade social corporativa.

