

# MEDRANDO XUNTAS

PROGRAMA FORMATIVO 2026  
SOCIAS E TRABALLADORAS



# Contidos

Que é Medrando Xuntas	3
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](mailto:medrandoxuntas.emprego@xunta.gal)



# Fins e obxectivos



Reforzar liderado e participación



Facilitar a formación



Crear redes de apoio e intercooperación

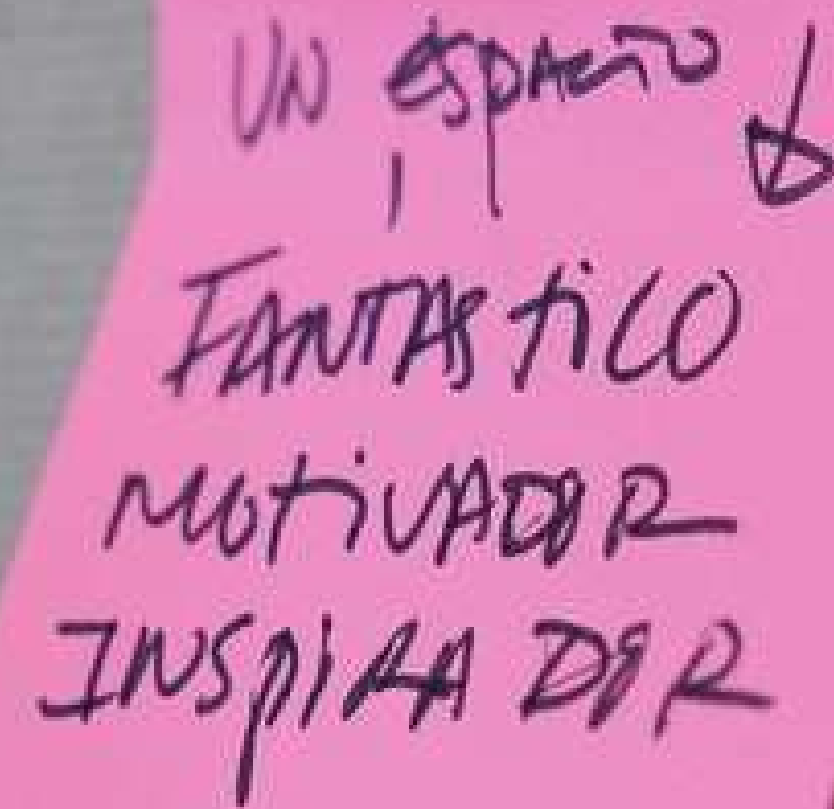


Visibilizar proxectos con impacto

## 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 ESPAZO  
FANTASICO  
MOTIVADOR  
INSPIRADOR

Formación treballadoras



# Formación para socias e traballadoras

Programa formativo de 20 horas que combina sesións presenciais e online, facilitando a participación desde diferentes territorios e favorecendo a conciliación. Está orientado a reforzar a participación activa das mulleres nas súas entidades de Economía Social, ofrecendo coñecementos sobre o modelo, mellorando habilidades de comunicación, traballo en equipo e corresponsabilidade, e achegando ferramentas prácticas para implicarse na gobernanza e na xestión diaria das organizacións.



# Calendario

## Abril

## Traballadoras

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Viernes	Sábado	Domingo
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11 10:00 - 14:00 Coñézome para comunicar mellor	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 16:00 - 19:00 As mulleres na economía social	22	23	24	25	26
27	28	29	30	01	02	03

- Formación online
- Formación presencial (Compostela)

## Maio

## Traballadoras

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
27	28	29	30	01	02	03
04	05	06 16:30 - 18:30 Decidir xuntas, avanzar mellor	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 16:30 - 18:30 Reunións online que funcionan	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- Formación online

## Xuño

## Traballadoras

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
01	02	03 16:00 - 19:00 Construír entidades sostíbeis	04	05	06	07
08	09 16:00 - 19:00 Entender para participar mellor	10	11	12	13	14
15	16	17	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

## A economía social en Galicia

Un primeiro achegamento ao modelo da Economía Social, os seus valores e a súa realidade en Galicia. Neste bloque comprenderase que o fai diferente doutros modelos empresariais, cal é o seu impacto no territorio e que papel ocupan as mulleres neste ecosistema.

Analizaranse as oportunidades, as desigualdades existentes e as ferramentas básicas para incorporar a perspectiva de xénero na vida das entidades.

**Datas: 21 de abril e 6 de maio**

[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

### Decidir xuntas, avanzar mellor

Hoxe traballaremos o liderado participativo como clave para o funcionamento das entidades de economía social. Abordaremos como tomar decisións de maneira colectiva, fomentar a participación e xestionar conflitos de forma construtiva. O obxectivo é adquirir ferramentas prácticas que melloren o traballo en equipo, faciliten acordos e fortalezan relacións baseadas na confianza e a colaboración.



## Bloque 2

### Fortalecer o liderado

Un espazo de autocoñecemento e desenvolvemento persoal orientado a fortalecer o liderado e a participación. Traballaranse habilidades clave como a intelixencia emocional, a comunicación efectiva, a escoita activa e a xestión de conflitos.

O obxectivo é reforzar a capacidade das participantes para impulsar cambios positivos nas súas organizacións a través dun liderado colaborativo e consciente.

**Datas: 11 de abril e 20 de Maio**

**[Enlace das sesións online](#)**



## 11 de abril

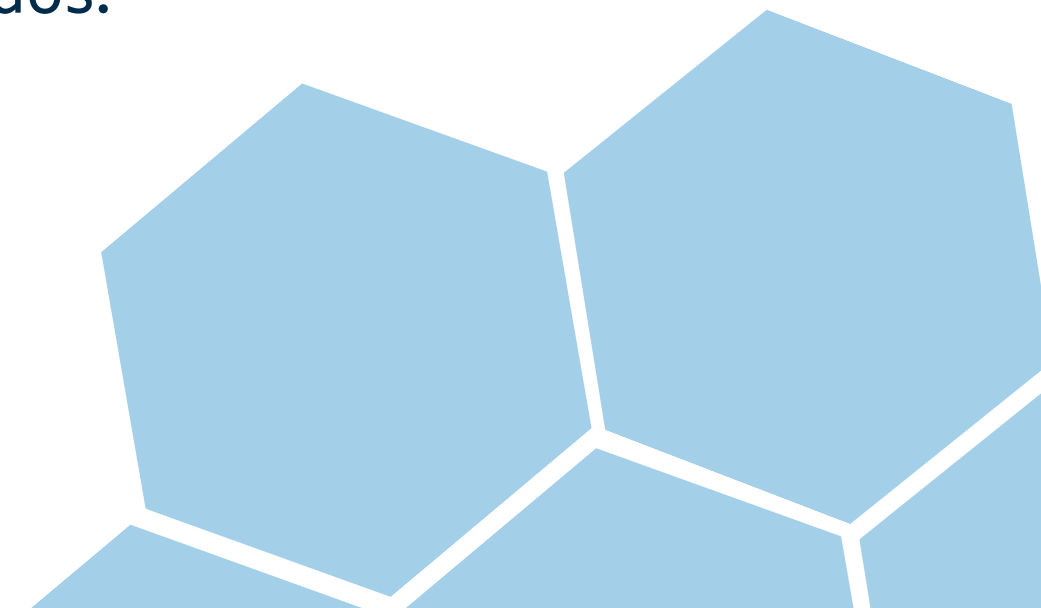
### Coñezome mellor para comunicar

Traballaremos o autocoñecemento como base para mellorar a comunicación no ámbito profesional. Exploraremos as metadestrezas e a intelixencia emocional, aprendendo a identificar como nos relacionamos, como escoitamos e como nos expresamos. O obxectivo é adquirir ferramentas prácticas que nos permitan comunicarnos de forma máis consciente, mellorar as relacións dentro da entidade e facilitar o traballo en equipo.

## 20 de maio

### 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.



# Bloque 3

## Xestión das organizacións

Un bloque práctico centrado en ferramentas e coñecementos para mellorar a xestión diaria das entidades. Abordarase a gobernanza democrática, o funcionamento organizativo, o uso de ferramentas dixitais e os principios dunha dirección sostible.

A finalidade é dotar ás participantes de recursos aplicables que contribúan á eficiencia, á estabilidade económica e ao impacto social das súas organizacións.

**Datas: 3 de xuño e 9 de xuño**

**[Enlaces das sesións online](#)**



## 3 de xuño

### Construir entidades sostibles

Reflexionaremos sobre que significa a sostibilidade nas entidades de economía social e como aplicala no día a día. Abordaremos aspectos clave como o equilibrio entre o económico, o social e o ambiental, así como a importancia de tomar decisións responsables a longo prazo. O obxectivo é comprender como cada persoa pode contribuír a facer as entidades máis sostibles, resilientes e coherentes cos seus valores.

## 9 de xuño

### Entender para participar mellor

Nesta sesión afondaremos no funcionamento das entidades de economía social, coñecendo como se organizan, como se toman decisións e que papel teñen as persoas dentro delas. Traballaremos conceptos básicos de xestión e gobernanza, co obxectivo de que as participantes comprendan mellor a súa entidade e poidan implicarse de forma máis activa e consciente no seu día a día.



# 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.



## Ángel Rodríguez González

Consultor económico

Licenciado en Ciencias Económicas e Empresariais pola Universidade de Vigo, conta cunha sólida formación de posgrao en Asesoría fiscal, control de xestión e dirección de cooperativas. **Socio fundador e consultor senior de Algalia S. Coop. Galega**, onde exerce como responsable da Consultoría Económica desde 1998 ata a actualidade.

Cunha dilatada traxectoria como asesor e consultor económico de entidades de economía social, cooperativas e organizacións non lucrativas, especialízase en estratexia, xestión económico-financeira, fiscalidade e contabilidade. Participou como consultor económico en múltiples programas de emprendimento e proxectos de economía social, e lidera a implantación de modelos de impacto baseados en contabilidade social.

A súa experiencia docente inclúe a súa etapa como profesor asociado na Universidade de Vigo e a impartición de numerosos cursos para profesionais e cadros directivos de entidades da economía social en materia de estratexia, xestión económica e fiscalidade.



## 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.

