



# Proyecto AMUR

Programa de Apoyo a Mujeres en los  
Ámbitos Rural y Urbano



Financiado por la Unión Europea  
NextGenerationEU

## SERVICIOS GRATUITOS

### Servicio de orientación y asesoramiento

- Acompañamiento social
- Orientación legal
- Asesoramiento en tramites y gestiones
- Igualdad de trato y oportunidades y no discriminación

### Formación para el empleo

- **Competencias digitales:** uso de herramientas ofimáticas, navegación en internet, uso de teléfonos inteligentes y plataformas de videollamadas, uso de redes sociales y búsqueda activa de empleo
- **Habilidades personales y sociales:** autoconocimiento y autoconfianza, lenguaje no verbal, pensamiento crítico, gestión del tiempo y del estrés comunicación, y habilidades blandas
- **Entrenamiento de habilidades para la búsqueda de empleo:** elaboración y actualización del CV, mercado laboral en España, simulación de entrevista laboral, emprendimiento y economía social y formación certificada por una entidad formativa del SEPE

### Acciones formativas

- Emprendimiento Digital
- Economía Circular, Energías Renovables y Sistemas Hidropónicos
- Cuidados de Personas Dependientes y Esquemas de Proximidad

### Intermediación laboral

- Sesiones de acompañamiento individuales o grupales
- Ofertas laborales y formativas

### Ayudas económicas

- Subvenciones totales o parciales para el pago del transporte
- Subvenciones totales o parciales de conectividad

## REQUISITOS

Dirigido a mujeres que están en desempleo y dadas de alta como demandantes de empleo en los Centros de Empleo.

## CONTACTO

**GESTORA DEL PROYECTO:**  
**Laura Montes**  
[laura.montes@amigosmira.es](mailto:laura.montes@amigosmira.es)  
Telf. 658983910  
[www.amigosmira.es](http://www.amigosmira.es)

**TE AYUDAMOS EN TU  
BUSQUEDA DE  
EMPLEO ¡INSCRÍBETE!**