



SÁCATE LA GUAPA





OBJETIVOS

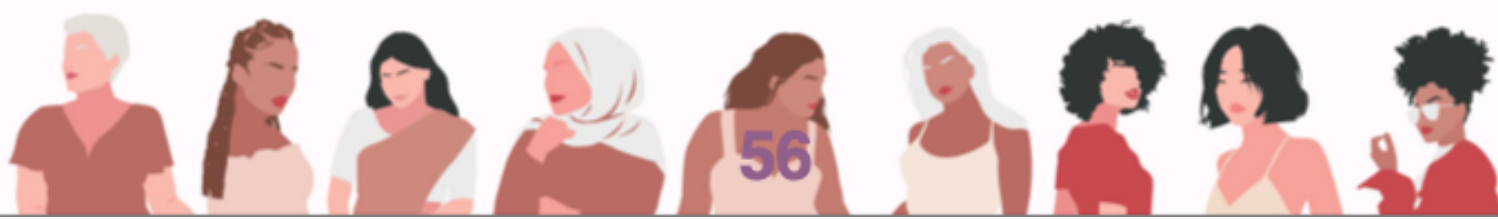
→ Conocer qué queremos transmitir para utilizar las prendas adecuadas y acordes.

Armonía individual para elegir prendas que nos favorecen más. ←

→ Conocer la morfología de nuestro cuerpo para saber qué prendas nos favorecen más.

Autoconocer para detectar y conocer nuestras fortalezas y reforzarlas a través de la moda. ←

→ Ordenar el físico y los complejos individuales, fomentando el autoamor para empoderar a las asistentes.





1. BLOQUE: IMPRESCINDIBLES

1.1. Módulo: Imagen, moda y tendencias

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO
Información personal	Presentación personal	3 min
Info estructura curso y contenido	Presentación de la sesión y del curso, a través de un canva, power point... Para esto vamos a hacer esto y lo otro.	5 min
Conocimientos participantes	Dinámica para romper el hielo entre las participantes	15 min
Estilo canónico de belleza. Impacto de la imagen. Estereotipos	Que es para cada una la belleza dónde la encuentran, que consideran importante. Como nos afecta el canon de belleza impuesto por la sociedad	30 min
Historia de la moda La imagen como constructo cultural	Mostrar la evolución de la vestimenta a lo largo de la historia. Análisis de diferentes estilos y su origen. Relación con el sistema social de cada época	40 min

1.2. Módulo: Armonías

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO
Estudio de color	Toma de contacto y repaso anterior sesión	5 min
Rasgos estaciones	Impartición de la teoría a través de un ejercicio de dibujo y de relación entre emociones colores.	30 min
Armonía		15 min
	Recogida de impresiones, cierre	15 min

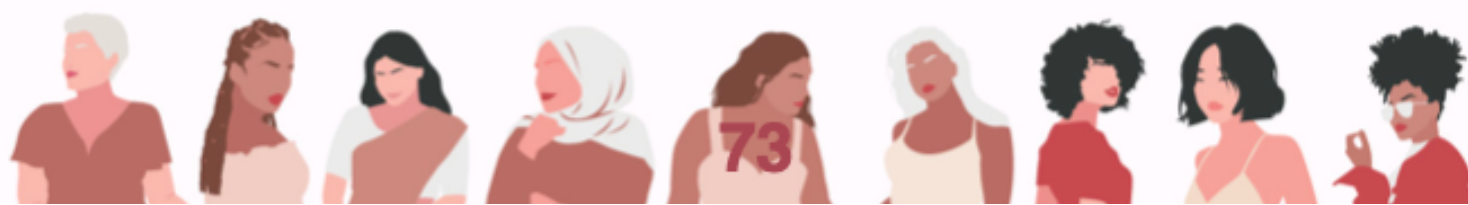


1.3. Modulo: Morfología

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO
	Toma de contacto y repaso anterior sesión	5 min
Tipos de cuerpos	Presentación de la teoría a través de canva con imágenes de cuerpos	25 min
Tipos de cuerpos	Actividad cuestionamiento medidas corporales https://www.youtube.com/watch?v=rPiLHGebRPg	30 min
Tipos de cuerpos	Ejercicio de dibujo libre sobre los cuerpos para comprender sus proporciones y movimientos	45 min
	Exposición conclusiones, cierre	15 min

1.4. Modulo: Visagismo

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO
Información personal	Presentación personal	5 min
Tipos de rostros	Explicación de los tipos de rostro: https://youtu.be/eA7euTvqR-Y https://youtu.be/8fmjyNNt2LA	30 min
Conocimientos participantes	Ejercicio de reflexión sobre los rostros y la cirugía, belleza etc.	40 min
Estilo canónico de belleza. Impacto de la imagen. Estereotipos	Ejercicio practico sobre papel, aprendiendo a identificar rostros y modificarlos mediante pinturas	30 min
	Recogida de impresiones, cierre	15 min



**1.5. Modulo: MAX/MIX**

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO
	Toma de contacto y repaso anterior sesión	5 min
Corte de pelo y color	Teoría de cortes y color en función de los rasgos	40 min
	Ejercicio Mss Potato para practicar	40 min
	Aportaciones a su cuaderno	20 min
	Recogida de impresiones, cierre	20 min

1.6. Modulo: Fondo de armario

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO
	Toma de contacto y repaso anterior sesión	5 min
Estudio del armario	Explicación teórica	30 min
	https://www.youtube.com/watch?v=TltnQ8If5PQ Estilo “nonchalant” vestir sin pensar utilizando los básicos de tu armario https://www.youtube.com/watch?v=UL2L6aIHBQ&t=3s VAQUEROS la prenda esencial en tu armario https://youtu.be/XkzOORIRJ6U	15 min
	Reflexión sobre las prendas que tenemos, como consumimos.	30 min
	Recogida de impresiones, cierre	15 min



1.7. Modulo: Ruta

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO
	Toma de contacto y repaso anterior sesión	5 min
Listado de tiendas	Crear un listado de tiendas en función de los gustos y preferencias	35 min
Trucos compras	Compartir y aportar trucos para mejorar la experiencia de compras	30 min
Consumo conciencia	Ejercicio de reflexión sobre la manera de comprar el gasto de la industria de la moda	35 min
	Recogida de impresiones, cierre	15 min



