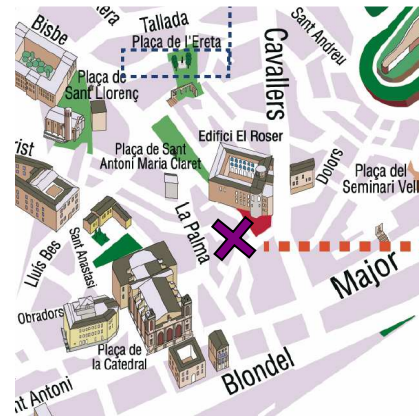


Inscripcions al **973 700 461**

O envieu un e-mail a:

politiquesigualtat@paeria.cat



LLEIDA
MARXA

ESPAI DE CREIXEMENT PERSONAL PER A DONES

Autoestima Habilitats socials

Autoconeixement Assertivitat

AUTOCONFLANÇA Autocura

Salut **Afrontar les pors**

Relacions saludables **Objectius**

Comunicació **Creixement**

Gestió emocional Apoderament



Plaça Fanalets de Sant Jaume, s/n
25002 Lleida
Tel. 973 700 461 Fax. 973 700 626
www.paeria.es/politiquesigualtat



Ajuntament de Lleida



Amb la col·laboració de
 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

900 900 120
**Contra la violència
masclista** **Atenció 24 h**

Gener - març 2018
Horari: de 10 a 11:30 h.
Lloc: Casal de la Dona



Ajuntament de Lleida

El Centre Municipal d'Informació i Atenció a les Dones ofereix un **espai grupal per potenciar el creixement personal, l'apoderament, l'autoestima, la gestió de les emocions i les habilitats socials, des d'una perspectiva de gènere i amb un treball integral** tenint en compte totes les dimensions de la persona: social, intel·lectual, emocional, física i espiritual.

Aquest espai estarà dirigit per la psicòloga del Centre Municipal d'Informació i Atenció a les Dones i s'adreça a dones de Lleida que vulguin millorar aspectes personals mitjançant un treball dinàmic i de grup tot compartint eines, estratègies i experiències.

CALENDARI

- **11 de gener** Autoestima 1:
Autoconeixement
- **18 de gener** Autoestima 2:
Autocura
- **25 de gener** Autoestima 3:
Autoconfiança
- **1 de febrer** Gestió emocional 1:
Potenciem emocions positives
- **8 de febrer** Gestió emocional 2:
Aprenem a relaxar-nos
- **15 de febrer** Llenguatge no verbal:
Què diu el nostre cos?
- **22 de febrer** Habilitats socials 1:
Gestió de conflictes
- **1 de març** Habilitats socials 2:
Assertivitat, aprendre a dir no
- **8 de març** Com detectar relacions tòxiques
- **15 de març** Com potenciar les relacions saludables

