

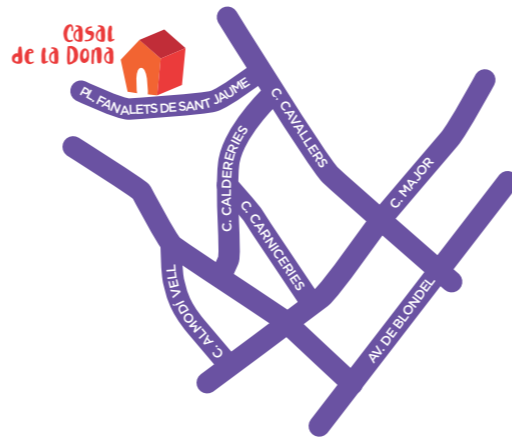
El Centre Municipal d'Informació i Atenció a les Dones ofereix un espai grupal per potenciar el creixement personal, l'apoderament, l'autoestima, la gestió de les emocions i les habilitats socials, des d'una perspectiva de gènere i amb un treball integral tenint en compte totes les dimensions de la persona: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

Aquest espai s'adreça a dones de Lleida que vulguin millorar aspectes personals mitjançant un treball dinàmic i de grup tot compartint eines, estratègies i experiències.

Inscripcions al

973 700 461

o envieu un e-mail a:
feminismes@paeria.cat



Plaça Fanalets de Sant Jaume, s/n · 25002 Lleida

Tel. 973 700 461

Fax. 973 700 626

www.feminismes.paeria.cat

 facebook.com/casaldonalleida

 twitter.com/casaldonalleida

Amb la col·laboració de



900 900 120
Contra la violència
masclista Atenció 24 h

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

espai de
Creixement
Personal
Per a
dones

casal
de la
dona

CENTRE MUNICIPAL D'INFORMACIÓ
I ATENCIÓ A LES DONES - CIAD



GENER

FEBRER

MARÇ

ABRIL

Autoestima 1 Autoconeixement

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

Autoestima 3 Autoconfiança

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

Autoestima 2 Autocura

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

Gestió Emocional 1 Potenciem emocions positives

Gestió Emocional 2 Aprenem a relaxar-nos

Habilitats socials 1 Gestió de conflictes

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

Llenguatge no verbal Què diu el nostre cos?

Habilitats socials 2 Assertivitat, aprendre a dir no

Com detectar relacions tòxiques

Com potenciar les relacions saludables

Gener, Febrer i Març / 2020

De 16:30 a 18:00 h
Casal de la Dona

