

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:

<https://forms.office.com/r/LGSZW1Rf3b>



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

Tel. 973 700 461

Fax. 973 700 626

[www.feminismes.paeria.cat](http://www.feminismes.paeria.cat)

 [facebook.com/casaldonalleida](https://facebook.com/casaldonalleida)

 [twitter.com/casaldonalleida](https://twitter.com/casaldonalleida)

Amb la col·laboració de

# espai de creixement personal per a dones

casal  
de la  
dona

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

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida



# OCTUBRE

## 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 2 Autocura

## Autoestima 3 Autoconfiança

# NOVEMBRE

## Gestió Emocional 2 Aprenem a relaxar-nos

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					

## Gestió Emocional 1 Potenciem emocions positives

## Llenguatge no verbal Què diu el nostre cos?

## Habilitats socials 1 Gestió de conflictes

# DESEMBRE

## Com detectar relacions tòxiques

			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			

## Habilitats socials 2 Assertivitat, aprendre a dir no

## Com potenciar les relacions saludables

Octubre, Novembre i  
Desembre / 2021

de 15.30 a 17 h

