

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

 facebook.com/casaldonalleida

 twitter.com/casaldonalleida

Amb la col·laboració de

Versió online

espai de
creixement
personal
per a
dones

 **casal**
de la
dona
CENTRE MUNICIPAL D'INFORMACIÓ
I ATENCIÓ A LES DONES · CIAD



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								

Habilitats socials 1 Gestió de conflictes

Gestió Emocional 1 Potenciem emocions positives

Llenguatge no verbal Què diu el nostre cos?



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					

Com potenciar les relacions saludables

Habilitats socials 2 Assertivitat, aprendre a dir no

Versió online

Octubre, Novembre i
Desembre / 2021

de 10 a 11.30 h