

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**

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

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

