

PROGRAMA DONA, SALUT I GÈNERE

UN TASTET D'EMPODERAMENT FEMENI

"La finalitat d'aquest programa és promoure la salut i el benestar de les dones, afavorint l'empoderament femení a través del creixement personal, proporcionant recomanacions quotidianes adreçades a la millora del benestar i gestió emocional"

DIA 19/10/2021 AUTOESTIMA (AUTOCONEIXEMENT, AUTOCURA, AUTOCONFIANÇA...)

DIA 26/10/2021 GESTIÓ EMOCIONAL (POTENCIAR EMOCIONS POSITIVES...)

DIA 02/11/21 HABILITATS SOCIALS (APRENDRE A DIR NO, GESTIÓ DE CONFLICTES...)

DIA 9/11/21: RISOTERAPIA (AUGMENT DE LA VITALITAT I FOMENT DE L'EXTRAVERSIÓ...)

A CÀRREC DE TÀCTICA 360°

HORARI: 18:00 A 19:30

LLOC: AJUNTAMENT D'ALBATÀRREC (2n PIS)

INSCRIPCIONS: siad@segria.cat o rrodriguez.lleida.ics@gencat.cat
o bé contactant amb la Treballadora Social del Consultori
d' Albatàrrec al telèfon 973 720111

ORGANITZA: SIAD SEGRIA I EAP LLEIDA RURAL SUD

