



Financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad

Lugar: Sala de Votaciones.

Ayuntamiento Pétrola

Fecha: 13 y 20 de noviembre

Hora: 16:30-19:00

Inscripciones: Ayuntamiento
Pétrola

Programa:

Gestión del dolor y emociones negativas a través del mindfulness

- 1.-Conciencia emocional y autorregulación.
- 2.-Exploración de las raíces emocionales.
- 3.-Técnicas para reducir el malestar emocional.

Prevención de la violencia de género

1. ¿Qué es la violencia de género?
2. Reconocer los indicios de maltrato.
- 3.-Protección y redes de apoyo

Colabora:

Ayuntamiento de Pétrola

