



DELEGACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES Y CENTROS ASISTENCIALES

Con motivo del Día Internacional de la Mujer

OS INVITAMOS AL TALLER PRÁCTICO VIVENCIAL DE AUTOESTIMA
PARA MUJERES:

“ME CUIDO, ME RESPETO, ME AMO”

13 de marzo de 2018

16:30 – 18:30 horas

Salón de Plenos del Ayuntamiento

Sierra de Yeguas



Conmemoramos la lucha de las mujeres por su participación en igualdad de oportunidades en todos los ámbitos de la sociedad y en su desarrollo íntegro como persona.

Se va a realizar un taller vivencial de autoestima para mujeres, con el que se pretende hacer una revisión de la construcción de la identidad y de la autoestima de las mujeres, para que puedan conseguir buscar su realización personal e individual, atreverse a mirar sus miedos, sus conflictos y valorar sus cualidades

Para conseguir estos objetivos se realizarán ejercicios prácticos para ayudar a conocer la situación actual y la conducta de las personas asistentes, ejercicios para detectar fortalezas, valores y emociones que nos empoderan como mujeres, así como técnicas de PNL para que comiencen a verse a sí mismas, mentalmente, como mujeres que se aceptan, se cuidan, se respetan y se aman.