

ITINERARIO DE EMPODERAMIENTO PARA CUIDADORAS (FORMACIÓN PRESENCIAL)

Aprenderemos a escucharnos, entendernos y querernos mejor, contando con herramientas para gestionar nuestro tiempo de manera más saludable hacia nosotras mismas y hacia nuestro entorno.

Contenidos

- **Rumbo a mi vida**
23 de mayo 2023 | 11:00 a 13:00 horas
- **Uso del teléfono móvil**
25 de mayo 2023 | 10:00 a 13:00 horas
- **Quiero un empleo ¿por dónde empiezo?**
30 de mayo 2023 | De 11:00 a 13:00 horas
- **EnRedadas**
01 de junio 2023 | De 10:00 a 13:00 horas
- **Mi tiempo: mi organización**
06 de junio 2023 | 11:00 a 13:00 horas
- **Cómo poner límites**
08 de junio 2023 | 10:00 a 12:00 horas
- **Mi voz: yo decido, yo participo**
08 de junio 2023 | De 12:00 a 13:00 horas

Más Información:

 91 591 24 20 ext. 1026

 cuidadas@fundacionmujeres.net

Con la colaboración de:



SUBVENCIONA 0,7% IRPF:

