

DÓNAT VALOR

APODERAMENT DE DONES A TRAVÉS DE L'AUTOESTIMA I LES HABILITATS SOCIALS

Un taller de 8 sessions on es treballaran conceptes i pràctiques d'Habilitats Socials per a millorar el benestar de les participants.

Detalls del programa:

Es realitzarà a 2 pobles de la Mancomunitat cada trimestre.

Constarà de 8 sessions d'1.30h aprox. cada una.

Serà necessari una sala amb cadires, projector i altaveu.

Es requereix inscripció prèvia d'un mínim de 6 dones.

Impartit per Elisa Moreno (Agent d'igualtat de la Mancomunitat).

DÓNA'T VALOR

APODERAMENT DE DONES A TRAVÉS DE L'AUTOESTIMA I LES HABILITATS SOCIALS

Un taller de 8 sessions on es treballaran conceptes i pràctiques d'Habilitats Socials per a millorar el benestar de les participants.

Sessions*:

1. Presentació. Autoconeixement
2. Autoconeixement. Autoestima
3. Emocions (I)
4. Emocions (II)
5. Assertivitat (I)
6. Assertivitat (II)
7. Resolució de conflictes.
8. Apoderament. Tancament del taller

*El contingut de les sessions és orientatiu, encara està per definir.

*Es tractarà d'abordar-lo des d'una metodologia molt participativa, amb dinàmiques, debat...

DÓNATE VALOR

APODERAMENT DE DONES A TRAVÉS DE L'AUTOESTIMA I LES HABILITATS SOCIALS

Un taller de 8 sessions on es treballaran conceptes i pràctiques d'Habilitats Socials per a millorar el benestar de les participants.

Proposta de calendari:

8 DIMARTS, DES DEL 26 D'OCTUBRE FINS EL 21 DE DESEMBRE

- NO HI HAURIA SESSIÓ EL 7 DE DESEMBRE (A L'ESTAR ENTRE DOS DIES FESTIUS)

- SERIEN:

- DIMARTS 26 OCTUBRE;
- DIMARTS 2, 9, 16, 23 I 30 NOVEMBRE;
- DIMARTS 14 I 21 DESEMBRE

Proposta d'horari*:



DÓNA'T VALOR

APODERAMENT DE DONES A TRAVÉS DE L'AUTOESTIMA I LES HABILITATS SOCIALS

Un taller de 8 sessions on es treballaran conceptes i pràctiques d'Habilitats Socials per a millorar el benestar de les participants.

Proposta de calendari:

8 DIMECRES, DES DEL 27 D'OCTUBRE FINS EL 22 DE DESEMBRE

- NO HI HAURIA SESSIÓ EL 8 DE DESEMBRE (FESTIU)

SERIEN:

- DIMECRES 27 OCTUBRE;
- DIMECRES 3, 10, 17, 24 NOVEMBRE;
- DIMECRES 1, 15 I 22 DESEMBRE

Proposta d'horari*:

