REUNIÓN INFORMATIVA

A CARGO DE LA ANIMADORA COMUNITARIA DEL CEAS DE ALBA DE TORMES

MIÉRCOLES, 14 de mayo, 10 h. BIBLIOTECA

ASUNTO: TALLER A REALIZAR PROXIMAMENTE EN Urb. EL ENCINAR (Terradillos)

"ESPACIOS DE VID@: AUTOCUIDADO, AUTOESTIMA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DESCANSO"

- **DIRIGIDO A:**
  - Δ **Preferentemente: Personas que atraviesen alguna dificultad, personas con discapacidad, personas cuidadoras y personas mayores.**
  - Δ También pueden participar población en general.
- **CONTENIDO.** 11 sesiones de 1 h.
  - Δ **Gestión de emociones. Inteligencia emocional. Control de estrés y ansiedad. Actitud positiva e ilusión.**
  - Δ **Autoestima. Comunicación.**
  - Δ **Valorarnos a nosotr@s mism@s. Diferenciar entre lo importante y lo urgente. Priorizar.**
- **IMPARTE:** Federico Mirallas, psicólogo de COCEMFE Castilla y León. Confederación de personas con Discapacidad Física y Orgánica de Castilla y León.
- **GRATUITO**

ORGANIZA

COCEMFE Castilla y León · Servicios Sociales de Castilla y León · Junta de Castilla y León

PROMUEVE

Diputación de Salamanca

CEAS Alba de Tormes

COLABORA

Ayuntamiento de Terradillos

FINANCIA Junta de Castilla y León con cargo a la asignación tributaria del IRPF