

CURSO AUTONOMÍA Y BIENESTAR



PARA MUJERES



6 sesiones

1. AUTOCUIDADO Y BIENESTAR EN LA VIDA COTIDIANA.
2. NECESIDADES PERSONALES Y GESTIÓN DEL TIEMPO.
3. TOMA DE DECISIONES Y ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES.

INSCRIPCIÓN
LLAMANDO AL
987700401

CEAS-CISTIERNA

4. COMUNICACIÓN Y
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

5. RELACIONES
CORRESPONSABLES E
IGUALITARIAS.

6. REDES DE APOYO Y
PARTICIPACIÓN SOCIAL



Para Mujeres