

CURSO AUTONOMÍA Y BIENESTAR

Villaverde de la Abadía

24 de Septiembre 2026 – 16:00 h.



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.

i

987 562 774

CEAS Carracedelo

4. COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

5. RELACIONES CORRESPONSABLES E IGUALITARIAS.

6. REDES DE APOYO Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

