



ACTIVIDADES FORMATIVAS PARA EL EMPODERAMIENTO DE MUJERES CUIDADORAS

MARZO

Talleres grupales para desarrollar el autocuidado, aprender estrategias y técnicas para mejorar la gestión emocional y la comunicación así como el acercamiento al uso de las nuevas tecnologías.

Dirigido a : cuidadoras, ex-cuidadoras o potenciales cuidadoras de personas dependientes.



ESPA: Juntas hacia la igualdad

- Sesión presencial: 09/03/2023 de 11:00h a 13:00h.

Taller: Mi tiempo, mi organización:

- Sesión presencial: 16/03/2023 de 11:00h a 13:00h.

Taller: Si me escucho, te escucho:

- Sesión presencial: 23/03/2023 de 11:00h a 13:00h.

Taller: Del papel al ordenador

- Sesión presencial: 27/03/2023 de 11:00h a 13:00h.

Taller: Corresponsabilidad familiar

- Sesión presencial : 31/03/2023 de 11:00h a 13:00h.



Inscripciones: **Pinchando aquí** / **Teléfono:**
915.912.420. Ext: **1026,1004,1028.** / **e-mail:**
cuidadoras@fundacionmujeres.net