



ACTIVIDADES FORMATIVAS PARA EL EMPODERAMIENTO DE MUJERES CUIDADORAS

JULIO 2023

Talleres grupales presenciales 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.



Así soy, así me veo, así me ven: Autoestima y empoderamiento

Sesión **presencial:** 04/07/2023 de 11:00 a 13:00.



ESPA: Autocuidado: mente y emociones

Sesión **presencial:** 10/07/2023 de 11:00 a 13:00.



ESPA: El arte de los cuidados naturales

Sesión **ONLINE:** 12/07/2023 de 10:00 a 11:30.



Mejorando mis habilidades sociales.

Sesión **presencial:** 17/07/2023 de 11:00h a 13:00h.



ESPA: Estereotipos de belleza en redes sociales

Sesión **ONLINE:** 19/07/2023 de 11:00 a 13:00.



Del papel al ordenador

Sesión **presencial:** 24/07/2023 de 11:00 a 13:00.

Inscripciones: [Formulario: **clíck aquí**](#)/ [Teléfono: **91 591 24 20**](#)

Ext: 1004, 1028 y 1026.

