

“Lana, bikotea, seme-alabak, gurasoak

Eta NI? NOIZ?”

Autoestimuaaren alde egitea bizitza osoan • Komunikazio eta autoestimu estiloak • Nola saihestu eragozpenak komunikatzerakoan • Nola egin eta jaso kritikak • Ez esaten jakin, errudun sentitu gabe • Nola konpondu haserrean eta desadostasunean • Emoziok, estresa eta autoestima

KOMUNIKAZIO POSITIBO ETA AUTOESTIMU TAILERRA

HARTZAILEAK: Emakumeak, lehentasunez
Irungoak.

DATAK: Irailtik abendura.

EGUNA ETA ORDUTEGIA:

Goizeko taldea: asteartean: 10:00-12:00.

Arratsaldeko taldea: asteartean: 17:30-19:30.

LEKUA: Palmera Montero gunea - 4. aretoa.

HASIERA: Irailak 30

INSKRIPZIOA: Irailaren 18tik 28ra
www.irun.org

DOAKOA

2020

“Trabajo, pareja, hijas, hijos, padres, madres...”

¿Y... YO? ¿Cuándo...?”

Favorecer la autoestima a lo largo de la vida · Estilos de comunicación y autoestima · Cómo evitar los obstáculos al comunicarnos · Cómo hacer / recibir críticas · Decir no sin sentirse culpable · Cómo manejar los enfados y desacuerdos · Emociones, stress y autoestima

TALLER de COMUNICACIÓN POSITIVA Y AUTOESTIMA

DIRIGIDO A: Mujeres, preferentemente, de Irun.

FECHAS: De septiembre a diciembre.

DIAYHORARIO:

Grupo mañana: martes de 10:00 a 12:00.

Grupo tarde: martes de 17:30 a 19:30.

LUGAR: Centro Palmera Montero - Sala 4

COMIENZO: 30 de septiembre

INSCRIPCIÓN: Del 18 al 28 de septiembre.

www.irun.org

GRATUITO

2020