

# TALLER de AUTOESTIMA y EMPODERAMIENTO PERSONAL PARA MUJERES

**DIRIGIDO A:** Mujeres de Irun

**FECHAS:** Del 30 de abril al 4 de junio 2013

**DIA Y HORARIO:** MARTES, de 9:30 a 11:30h

**LUGAR:** Sala de Conferencias del Antiguo Hospital  
(plaza de Urdanibia)

**COMIENZO:** 30 de abril

**INSCRIPCIÓN:** Del 15 al 25 de abril

**GRATUITO**

Si está interesada en  
participar, inscríbese  
llamando al **010**  
(943 50 51 52).

más información:  
[www.irun.org/mujer](http://www.irun.org/mujer)

## “Trabajo, pareja, hijas, hijos, padres, madres... ¿Y... YO? ¿CUÁNDO...?”

**Objetivos:** Tomar conciencia de la situación de la mujer y la desigualdad real que sigue existiendo y sus causas.

Desarrollar aquellos recursos personales que nos permiten tener poder sobre nosotras mismas, tomar las decisiones que atañen a nuestra vida, e influir en otras personas con respeto.

**Contenidos:** Realidad social desde la perspectiva de género, habilidades interpersonales: gestión de conflictos (estrategias de resolución, cómo afrontar críticas, cómo decir no, cómo afrontar la manipulación) y claves para la solución de problemas y la toma de decisiones.



# TALLER DE AUTOESTIMA PARA MUJERES

**DIRIGIDO A:** Mujeres de Irun

**FECHAS:** De septiembre a diciembre

**DIA Y HORARIO:**

**Grupo tarde:** lunes de 18:00 a 20:00h

**Grupo mañana:** martes 9:30 a 11:30h

**LUGAR:** Sala de Conferencias del Antiguo Hospital  
(plaza de Urdanibia)

**COMIENZO:**

23 de septiembre (grupo de tarde)

24 de septiembre (grupo de mañana)

**INSCRIPCIÓN:** Del 6 al 16 de Septiembre, en el **010**  
(943505152 llamando desde fuera de Irun).

Página web del Ayuntamiento de Irun:

[www.irun.org/ultimosdiaspara](http://www.irun.org/ultimosdiaspara)

**GRATUITO**

más información:

[www.irun.org/mujer](http://www.irun.org/mujer)

*“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**