

TALLER DE COMUNICACIÓN POSITIVA Y AUTOESTIMA

DIRIGIDO A: Mujeres de Irun

FECHAS: De septiembre a diciembre

DIA Y HORARIO:

Grupo mañana: martes de 9:30 a 11:30

Grupo tarde: miércoles de 18:00 a 20:00

LUGAR: Sala externa del Antiguo Hospital
(entrada c/Virgen Milagrosa, frente al centro social Iraso)

COMIENZO:

Grupo Mañana: 30 de septiembre

Grupo Tarde: 1 de octubre

INSCRIPCIÓN: Del 10 al 25 de septiembre y
listado de admitidas el 26 de septiembre. **En el**
010 (943 50 51 52 llamando desde fuera de Irun)
o bien en www.irun.org/mujer o [www.irun.org/
ultimosdiaspara](http://www.irun.org/ultimosdiaspara)

GRATUITO

*“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**