

“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 • Emozioak, estresa eta autoestima



KOMUNIKAZIO POSITIBORAKO ETA AUTOESTIMU TAILERRA

HARTZAILEAK: Emakumeak, lehentasunez Irungoak

DATAK: Irailetik abendura

EGUNA ETA ORDUTEGIA:

Goizeko Taldea: asteartea: 9:30-11:30

Arratsaldeko taldea. Asteazkena: 18:00-20:00

Ospitaleko Zaharreko kanpoko aretoa (Ama Birjina Mirarietakoaren kaletik sartuta, Iraso gizarte zentroaren parean)

HASIERA:

Goizeko taldea: Irailak 29

Arratsaldeko taldea: Irailak 30

INSKRIPZIOA: Irailaren 7tik 23ra eta onartuen zerrenda irailaren 25ean.
010 telefonoan (943 50 51 52 Irundik kanpotik) **edo, bestela, www.irun.org/igualdad** edo **www.irun.org/ultimosdiaspara**

DOAKOA

“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 Irún

FECHAS: De septiembre a diciembre

DIAY 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: 29 de septiembre

Grupo Tarde: 30 de septiembre

INSCRIPCIÓN: Del 7 al 23 de septiembre y listado de admitidas el 25 de septiembre. **En el 010** (943 50 51 52 llamando desde fuera de Irún) **o bien en www.irun.org/igualdad o www.irun.org/ultimosdiaspara**

GRATUITO