

“Lana, bikotea, seme-alabak, gurasoak

¿Eta NI? ¿NOIZ?”

Autoestimua 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: astelehena: 9:30-11:30

Arratsaldeko taldea: astelehena: 18:00-20:00

Palmera Montero gunea (5. gela)

HASIERA:

Goizeko taldea: Irailak 18

Arratsaldeko taldea: Irailak 18

INSKRIPZIOA: Irailaren 1etik 15era.

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 Irun

FECHAS: De septiembre a diciembre

DIAYHORARIO:

Grupo mañana: lunes de 9:30 a 11:30

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

LUGAR: Centro Palmera Montero (aula 5)

COMIENZO:

Grupo mañana: 18 de septiembre

Grupo tarde: 18 de septiembre

INSCRIPCIÓN: Del 1 al 15 de septiembre.

En el 010 (943 50 51 52 llamando desde fuera de Irun) o bien en

www.irun.org/igualdad o www.irun.org/ultimosdiaspara

GRATUITO