

“Lana, bikotea, seme-alabak, gurasoak Eta NI? NOIZ?”

Autoestimua ren 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: Irailtik abendura

EGUNA ETA ORDUTEGIA:

Goizeko taldea: astearteetan: 10:00-12:00

Arratsaldeko taldea: astearteetan: 17:30-19:30

LEKUA: Palmera Montero gunea (5. aretoa)

HASIERA: Irailak 25

INSKRIPZIOA: Irailaren 5etik 20ra.

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: martes de 10:00 a 12:00

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

LUGAR: Centro Palmera Montero (sala 5)

COMIENZO: 25 de septiembre

INSCRIPCIÓN: Del 5 al 20 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