

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

Autoestimuairen alde egitea bizitza osoan • Komunikazio eta autoestimua 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.

Arratsaldeko taldean zaintza zerbitzua egongo da.

**LEKUA:** Palmera Montero gunea - 4. aretoa.

**HASIERA:** Irailak 24

**INSKRIPZIOA:** Irailaren 2tik 15era.

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

**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. Habrá servicio de guardería en el grupo de la tarde.

**LUGAR:** Centro Palmera Montero - Sala 4

**COMIENZO:** 24 de septiembre

**INSCRIPCIÓN:** Del 2 al 15 de septiembre.

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

**GRATUITO**