

“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 POSITIBO ETA AUTOESTIMU TAILERRA

HARTZAILEAK: Emakumeak, Irunen erroldatutako emakumeak onartuko dira soilik, plaza libreak geratuz gero izan ezik.

DATAK: Irailetik abendura.

EGUNA ETA ORDUTEGIA:

Goizeko taldea: asteazkenetan 10:00-12:00.

Arratsaldeko taldea: asteazkenetan 17:30-19:30.

LEKUA: Palmera Montero gunea, 4. aretoa.

HASIERA: 2022ko irailak 14.

INSKRIPZIOA: 2022ko abuztuaren 22tik irailaren 12ra arte www.irun.org web orrian.

DOAKOA

2022

“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, preferencia empadronadas en Irun, salvo que queden plazas libres.

FECHAS: De septiembre a diciembre.

DIAYHORARIO:

Grupo mañana: los miércoles de 10:00-12:00.

Grupo tarde: los miércoles de 17:30-19:30.

LUGAR: Espacio Palmera Montero, sala 4.

COMIENZO: 14 de septiembre 2022.

INSCRIPCIÓN: Del 22 de agosto al 12 de septiembre 2022, en www.irun.org

GRATUITO

2022