

# “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:** 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](http://www.irun.org/igualdad) edo [www.irun.org/ultimosdiaspara](http://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](http://www.irun.org/igualdad) o [www.irun.org/ultimosdiaspara](http://www.irun.org/ultimosdiaspara)

**GRATUITO**