

Inscripcions al **973 700 461**

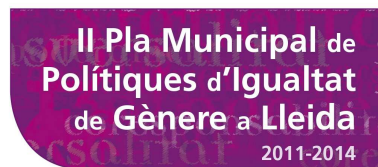
O envieu un e-mail a:

politiquesigualtat@paeria.cat



LLEIDA
MARXA

ESPAI DE CREIXEMENT PERSONAL PER A DONES



Plaça Fanalets de Sant Jaume, s/n
25002 Lleida

Tel. 973 700 461 Fax. 973 700 626

www.paeria.es/politiquesigualtat

Autoestima Habilitats socials

Autoconeixement Assertivitat

AUTOCONFIANÇA Autocura

Salut **Afrontar les pors**

Relacions saludables **Objectius**

Comunicació **Creixement**

Gestió emocional Apoderament



**CENTRE MUNICIPAL D'INFORMACIÓ
I ATENCIÓ A LES DONES - CIAD**

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

Amb la col·laboració de



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

900 900 120

**Contra la violència
masclista** **Atenció 24 h**

Any 2014

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

El Centre Municipal d'Informació i Atenció a les Dones ofereix un **espai grupal per potenciar el creixement personal, l'apoderament, l'autoestima, la gestió de les emocions i les habilitats socials, des d'una perspectiva de gènere i amb un treball integral** tenint en compte totes les dimensions de la persona: social, intel·lectual, emocional, física i espiritual.

Aquest espai estarà dirigit per la psicòloga del Centre Municipal d'Informació i Atenció a les Dones i s'adreça a dones de Lleida que vulguin millorar aspectes personals mitjançant un treball dinàmic i de grup tot compartint eines, estratègies i experiències.

L'assistència és gratuïta
Inscripcions al 973700461



CALENDARI MATÍ

Horari: de 10:30 a 12:00

Lloc: Casal de la Dona

- **7 d'octubre** Autoestima 1:
Autoconeixement
- **14 d'octubre** Autoestima 2: Autocura
- **21 d'octubre** Autoestima 3:
Autoconfiança
- **4 novembre:** Gestió emocional
Potenciem emocions positives
- **11 de novembre** Gestió de l'estrès:
Aprenem a relaxar-nos
- **18 de novembre** Habilitats socials 1:
Gestió de conflictes
- **25 de novembre** Habilitats socials 2:
Assertivitat, aprendre a dir no
- **2 de desembre** Llenguatge no verbal:
Que diem quan no parlem
- **9 de desembre** Com detectar
relacions tòxiques
- **16 de desembre** Com potenciar les
relacions saludables

CALENDARI TARDA

Horari: de 17:00 a 18:30

Lloc: Casal de la Dona

- **9 d'octubre** Autoestima 1:
Autoconeixement
- **16 d'octubre** Autoestima 2: Autocura
- **23 d'octubre** Autoestima 3:
Autoconfiança
- **6 de novembre** Gestió emocional
Potenciem emocions positives
- **13 de novembre** Gestió de l'estrès:
Aprenem a relaxar-nos
- **12 de novembre** Habilitats socials 1:
Gestió de conflictes
- **27 de novembre** Habilitats socials 2:
Assertivitat, aprendre a dir no
- **4 de desembre** Llenguatge no verbal:
Que diem quan no parlem
- **11 de desembre** Com detectar
relacions tòxiques
- **18 de desembre** Com potenciar les
relacions saludables