

Noticia publicada en Diario Vasco sección Bidasoa, el jueves día 1 de Septiembre de 2016.

## El departamento de Bienestar Social organiza un taller de autoestima para mujeres

-

- M. A. I.
- IRUN

1 septiembre 2016 01:02

El departamento de Bienestar Social del Ayuntamiento de Irun ha organizado una nueva edición del taller 'Comunicación positiva y autoestima' para mujeres. Este taller se ha venido realizando durante los últimos años y ha obtenido una valoración muy positiva entre las participantes. «Es un taller importante que se celebra cada año con el objetivo fundamental de facilitar a las mujeres que participan las claves necesarias para reforzar el bienestar personal y mejorar sus relaciones personales y sociales», señalaba el delegado de Bienestar Social, Sergio Corchón. «Son sesiones conducidas por psicólogas expertas en la materia que dan a conocer habilidades y recursos útiles para atender las necesidades que puedan tener estas mujeres». En este taller se trabajarán contenidos como estilos de comunicación y autoestima, cómo evitar los obstáculos al comunicarnos, cómo hacer y recibir críticas, aprender a decir no sin sentirse culpable, cómo entender y canalizar los enfados y desacuerdos, y el control del estrés, entre otras. El curso es gratuito y está destinado a mujeres de Irun a partir de los 18 años. Como el año pasado, está previsto que se realicen dos turnos, uno en horario de mañana (lunes de 9.30h a 11.30h); y otro en horario de tarde (lunes de 18.00h a 20.00h), con inicio ambos el 19 de septiembre. Cada turno contará con once sesiones, finalizando ambos el 12 de diciembre. Los talleres se realizarán en la Sala de Conferencias del Antiguo Hospital.

Las interesadas pueden inscribirse, llamando a los teléfonos 010 o 943.50.51.52, en las web [irun.org/igualdad](http://irun.org/igualdad) o [irun.org/ultimosdiaspara](http://irun.org/ultimosdiaspara), entre el 1 y 13 de septiembre. Las plazas son limitadas y tendrán preferencia las mujeres empadronadas en Irun y que no hayan realizado anteriormente este taller.