

Noticia publicada en Diario Vasco, el jueves día 6 de Septiembre de 2018.

## El taller de comunicación positiva y autoestima empieza a finales de mes

### EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN ESTÁ ABIERTO HASTA EL PRÓXIMO DÍA 20

[M. A. I.](#) IRUN. Jueves, 6 septiembre 2018, 00:23 El área de Bienestar Social del Ayuntamiento organiza una nueva edición del taller 'Comunicación positiva y autoestima', dirigido a mujeres. Esta iniciativa es una actividad en grupo que tiene como finalidad favorecer la comunicación positiva, la autoestima y el bienestar personal de las mujeres que participan. En Irun, este taller se ha realizado durante los últimos años, obteniendo una valoración muy positiva por parte de las participantes. El taller es gratuito y está destinado a mujeres de la ciudad a partir de los 18 años.

El delegado de Bienestar Social, Sergio Corchón, explica que el objetivo del taller es «facilitar a las mujeres que participan las claves necesarias para reforzar el bienestar personal y mejorar sus relaciones personales y sociales. 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».

Entre los contenidos del taller están los 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, emociones y control del estrés, cultura, género y autoestima... Los talleres se desarrollarán los martes, desde el día 25 de septiembre hasta el 4 de diciembre. Se impartirán dos turnos distintos, uno de 10.00 a 12.00 y otro de 17.30 a 19.30. Ambos talleres se desarrollarán en la sala 5 del Espacio Palmera Montero. Las sesiones serán impartidas por Izaskun Solagaistua y Johana Muñoz, expertas profesionales de Sortzen Consultoría.

Las mujeres interesadas podrán realizar su inscripción llamando al 010 o en [www.irun.org](http://www.irun.org), hasta el 20 de septiembre. Las plazas, adjudicadas por orden de inscripción, están limitadas y tendrán preferencia las mujeres empadronadas en Irun y que no hayan realizado anteriormente este taller.

## El taller de comunicación positiva y autoestima empieza a finales de mes

Escrito por Administrator

Jueves, 06 de Septiembre de 2018 15:59 -

---