Noticia publicada en Diario Vasco sección Bidasoa, el domingo día 7 de Septiembre de 2014.

Las inscripciones para el taller de autoestima se abren el día 10

- LA ACTIVIDAD, «UNA CITA ESPERADA Y MUY VALORADA», ES GRATUITA Y ESTÁ DIRIGIDA A MUJERES A PARTIR DE 18 AÑOS

- M.A.I. | IRUN.

7 septiembre 2014 00:07

El departamento de Bienestar Social organiza de nuevo un taller sobre 'Comunicación positiva y autoestima' para mujeres. La iniciativa consiste en una actividad en grupo que tiene como finalidad favorecer la comunicación positiva, la autoestima y el bienestar personal de las mujeres que participan. La delegada de Bienestar Social, Maite Cruzado, explicó que esta actividad está «muy consolidada en Irun», con un buen número de seguidoras que participan y a las que los resultados les resultan muy positivos: «eso nos anima a seguir ofreciéndolos, ya que se convierten en una cita esperada y muy valorada por muchas irunesas», afirmó Cruzado.

El taller, destinado a mujeres de Irun a partir de los 18 años, es gratuito y tiene como objetivo dar a conocer habilidades y recursos personales que favorezcan la comunicación positiva y el aumento de la autoestima, para así mejorar el bienestar emocional y las relaciones personales y sociales, tanto dentro, como fuera del ámbito familiar. Para lograr estos objetivos, en las sesiones de la iniciativa se trabajan 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, emociones y control del estrés, cultura, género y autoestima, etcétera.

El taller ofrecerá dos grupos, uno en horario de mañana, los martes de 9.30 a 11.30 y con inicio el 30 de septiembre; y otro grupo en horario de tarde, los miércoles de 18.00 a 20.00, con inicio el 1 de octubre. El taller contará con once sesiones, finalizando en diciembre. Las sesiones se llevarán a cabo en la sala externa de Bienestar Social, (entrada por calle Virgen Milagrosa, frente al centro social Iraso).

Las mujeres interesadas podrán realizar su inscripción, en el teléfono 010 (943 505152 desde fuera de Irun) o bien en www.irun.org/mujer o www.irun.org/ultimosdiaspara, entre el 10 y el 25 de septiembre. Las plazas están limitadas y se admitirán solicitudes en cada grupo por orden

Las inscripciones para el taller de autoestima se abren el día 10

Escrito por Administrator

Domingo, 07 de Septiembre de 2014 16:24 -

de inscripción.