

Noticia publicada en Diario Vasco sección Bidasoa, el sábado día 4 de Octubre de 2014.

Bienestar Social abre el lunes las inscripciones para la Escuela de Empoderamiento para mujeres

-

- M.A.I. | IRUN.

4 octubre 2014 00:09

El departamento de Bienestar Social abrirá el lunes para la inscripción en el próximo curso de la Escuela de Empoderamiento de la Mujer. «Queremos que estas sesiones permitan crear espacios de encuentro en los que las mujeres puedan compartir conocimientos, debatir y reflexionar sobre las vivencias que nos deja el día a día. Para servir de ayuda a la hora de dar respuestas y afrontar estos conflictos cotidianos surgió la escuela de empoderamiento, una iniciativa de 2007 que cuenta con profesionales cualificados que imparten sesiones prácticas y participativas», explicaba Maite Cruzado, delegada de Bienestar Social. Este año, está previsto ofrecer dos cursos. 'Resolución de conflictos para el empoderamiento personal' trabajará las relaciones interpersonales y la gestión de conflictos para resolverlos sin consecuencias emocionales y relacionales negativas. Lo impartirá Miriam Ocio, psicoterapeuta y especialista en comunicación y género, y se realizará los días 24, 25 y 31 de octubre de 10.00 a 14.00 horas (12 horas de duración), en la sala de conferencias de Bienestar Social (Plaza Urdaibia). 'Técnicas para reducir la ansiedad, el estrés y el dolor: mindfulness' propone un espacio para conectar con la salud y el bienestar personal mediante técnicas sencillas para mitigar la ansiedad, el dolor y el estrés. Este curso lo impartirá Itziar Gandia, psicoterapeuta grupal. Serán 10 horas, los viernes 7, 14, 21 y 28 de noviembre en la Sala de Actos del Museo Oiasso, con un grupo de mañana, de 10.00 a 12.30, y otro de tarde, de 16.00 a 18.30.

Las inscripciones para cualquiera de ellos pueden cursarse hasta el día 20 de octubre a través del 010 ó de la página del servicio en el portal web municipal, www.irun.org/mujer.