



# ACTIVIDADES FORMATIVAS PARA EL EMPODERAMIENTO DE MUJERES CUIDADORAS

Talleres grupales para desarrollar el autocuidado, aprender estrategias y técnicas para mejorar la gestión emocional y la comunicación así como el acercamiento al uso de las nuevas tecnologías.

**Dirigido a:** Mujeres inactivas, desempleadas, cuidadoras, excuidadoras o potenciales cuidadoras de personas dependientes,

Los talleres se desarrollan en 1 sesión de 2h de duración. Podrás elegir el horario que más se adapte a tus necesidades, de mañana o de tarde.

## **Rumbo a mi vida: 04/10/2021**

- Horario de mañana: 11:00 a 13:00
- Horario de tarde: 16:00 a 18:00

## **Emocionarte, el arte de las emociones: 06/10/2021**

- Horario de mañana: 11:00 a 13:00
- Horario de tarde: 16:00 a 18:00

## **Gestión del tiempo: 13/10/2021**

- Horario de mañana: 11:00 a 13:00
- Horario de tarde: 16:00 a 18:00

## **Cómo poner límites y no morir en el intento: 18/10/2021**

- Horario de mañana: 11:00 a 13:00
- Horario de tarde: 16:00 a 18:00

## **Las cosas del querer: 20/10/2021**

- Horario de mañana: 11:00 a 13:00

## **Si me escucho te escucho: 21/10/2021**

- Horario de mañana: 11:00 a 13:00

## **1,2,3 respira otra vez... y relaja 27/10/2021**

- Horario: 11:00 a 13:00

**Inscripciones:** [Pincha aquí](#)

Teléfono: 915912420 ext 1026

Email: [cudadanas@fundacionmujeres.net](mailto:cudadanas@fundacionmujeres.net)

