



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: 15/11/2021

- 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: 17/11/2021

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

Emocionarte, el arte de las emociones: 22/11/2021

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

Gestión del tiempo: 24/11/2021

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



Inscripciones: [Pincha aquí](#)

Teléfono: 915912420 ext 1026

Email: cudadanas@fundacionmujeres.net