



# ACTIVIDADES FORMATIVAS PARA EL EMPODERAMIENTO DE MUJERES CUIDADORAS

ABRIL 2023

Talleres grupales presenciales 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** : cuidadoras, ex-cuidadoras o potenciales cuidadoras de personas dependientes.



## Así soy, así me veo: Autoestima y empoderamiento

Sesión **presencial**: 03/04/2023 de 11:00h a 13:00h.



## Mejorando mis habilidades sociales

Sesión **presencial**: 10/04/2023 de 11:00h a 13:00h.



## EnRedadas:

Sesión **presencial**: 17/04/2023 de 11:00h a 13:00h.

## ESPA Igualdad en las pantallas

Sesión **ONLINE**: 24/04/2023 de 11:00h a 13:00h.

## ESPA Mi voz: yo decido, yo participo

Sesión **ONLINE**: 28/04/2023 de 11:00h a 13:00h.



Inscripciones: [Formulario: \*\*clíck aquí\*\*](#)/ [Teléfono: \*\*91 591 24 20\*\*](#)

Ext: 1004, 1028 [e-mail: \*\*cuidadoras@fundacionmujeres.net\*\*](mailto:cuidadoras@fundacionmujeres.net)

