

# ITINERARIO DE EMPODERAMIENTO PARA CUIDADORAS

## SEDE FUNDACIÓN MUJERES

Del 25, 28, 29, 30 de abril de 2025 DE 11:00 a 13:00h

Aprenderemos a escucharnos, comprendernos y querernos mejor, empleando herramientas que nos ayuden a gestionar nuestro tiempo de manera más saludable, tanto en relación con nosotras mismas como con nuestro entorno.

### Contenidos

- **EmocionArte** Desarrollar estrategias para identificar, expresar y gestionar las emociones de manera saludable.
- **Mi tiempo: mi organización** Analizar el uso del tiempo para identificar necesidades no satisfechas y lograr un equilibrio en la rutina diaria.
- **Quiero un empleo, ¿por dónde empiezo?** Reflexionar sobre el lugar que ocupa el empleo en mi proyecto de vida.
- **Mi voz: yo decido, yo participo:** Reflexionar sobre la participación política y social de las mujeres. Motivar la participación ciudadana.

### Lugar de celebración:

C. de San Bernardo, 64, segunda planta, Centro, 28015 Madrid

### Dirigido a:

Mujeres cuidadoras, ex cuidadoras y potenciales cuidadoras que están fuera del mercado laboral, en búsqueda de empleo y/o con dificultades para la corresponsabilidad.

### Información e inscripciones

#### Fundación Mujeres

 91 591 24 20 ext 1028 y 1004

 [cuidadanas@fundacionmujeres.es](mailto:cuidadanas@fundacionmujeres.es)



*El contenido de este material divulgativo es de responsabilidad exclusiva de Fundación Mujeres. La Comunidad de Madrid no es responsable del mismo.*