



EL ARTE DE SER UNA MISMA

TALLER ORGANIZADO POR FEMENINO Y PLURAL

Impartido en la Asociación vecinal de Viesques

¡Los viernes te toca ser tu misma! Con este taller gratuito impartido por una psicóloga que nos ayudará a crear sinergias positivas entre nosotras, trabajando el autoconocimiento y reforzando la confianza en ti misma.

Inicio: 15 de octubre

Fin: 3 de diciembre

Horario: viernes, de 11 a 13 horas (8 sesiones, 1 día a la semana)

Aprender a observarnos, con una mirada más realista y positiva hacia nosotras mismas.

Desarrollar algunas actitudes que favorezcan la seguridad, confianza y la autonomía personal.

Manejar emociones de forma sana y positiva.

Aprender a comunicar nuestros sentimientos y necesidades.

Y sobre todo, ven a pasarlo bien en un espacio femenino y plural.

Inscripciones en
vocaliadelamujer@viesques.com
O en los teléfonos:
985 33 27 23- 675989894

Atención presencial en la sede de la Asociación en horario de lunes a jueves, de 18.00 a 20.30 h. Dirección: C/ Poeta Angel González s/n (Colegio Begoña)