

Aprenent a estimar-nos més

Tallers del
centre d'atenció
a la dona

4a edició



Ajuntament
de Sabadell



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

AUTOESTIMA

No la pots tocar però afecta els teus sentiments. No pots sentir-la però hi és quan en parles. És la teva autoestima!

Del 13 de març al 12 de juny

Dies: divendres, de 9.30 a 11 h

Lloc: Centre Cívic de Cal Balsach, ctra. de Prats de Lluçanès, 2

DEPENDÈNCIA EMOCIONAL

Estimar no és dependre de l'altre per ser una mateixa. Assolim la nostra independència en les relacions afectives.

Del 13 de març al 12 de juny

Dies: divendres, d'11.30 a 13 h

Lloc: Centre Cívic de Cal Balsach, ctra. de Prats de Lluçanès, 2

RISOTERÀPIA

Quan una persona perd la capacitat de riure, davant d'un conflicte o una situació d'estrès, acumula energia negativa que la fa emmalaltir. Aprenem a riure de nou.

Del 17 de març al 16 de juny

Dies: dimarts, de 16 a 17.30 h

Lloc: Centre Cívic de Cal Balsach, ctra. de Prats de Lluçanès, 2

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

La major part de les habilitats per assolir una vida satisfactòria són de caràcter emocional, no intel·lectual. Treballem les nostres emocions i aprenem a regular-les.

Del 17 de març al 16 de juny

Dies: dimarts, de 18 a 19.30 h

Lloc: Centre Cívic de Cal Balsach, ctra. de Prats de Lluçanès, 2

INSCRIPCIONS

A partir del 26 de febrer, de 10 a 14 h i de 17 a 19 h, omplint la sol·licitud d'inscripció al Centre d'Atenció a la Dona.

Les places són limitades i es seguirà un rigorós ordre d'inscripció.

Tots els tallers són gratuïts.

Només es podrà participar a un dels tallers.

REQUISITS

No haver participat en cap dels tallers de les dues edicions anteriors.

Estar empadronada a Sabadell.

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Centre d'Atenció a la Dona

C. de Vidal, 146 (Gran Via cantonada c. de Vilarrúbias), Sabadell. Tel. 93 724 61 67

Horari: de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de dilluns a dijous també de 17 a 19 h

BUS URBÀ: línies 7 i 10