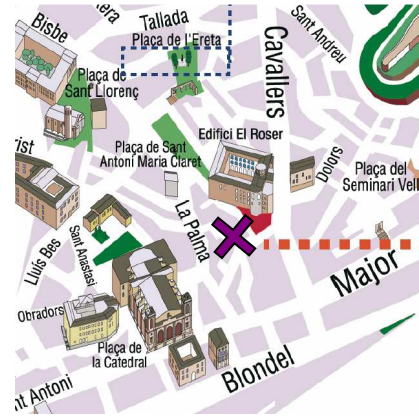


Inscripcions al **973 700 461**

O envieu un e-mail a:

**politiquesigualtat@paeria.cat**



**LLEIDA**  
**MARXA**

# ESPAI DE CREIXEMENT PERSONAL PER A DONES



**PRORROGAT 2015- 2016**

Plaça Fanalets de Sant Jaume, s/n  
25002 Lleida

Tel. 973 700 461 Fax. 973 700 626

[www.paeria.es/politiquesigualtat](http://www.paeria.es/politiquesigualtat)

**Autoestima** Habilitats socials

**Autoconeixement** Assertivitat

**AUTOCONFLANÇA** Autocura

**Salut** **Afrontar les pors**

Relacions saludables Objectius

**Comunicació** **Creixement**

**Gestió emocional** Apoderament

casal  
de la  
**dona**  
CENTRE MUNICIPAL D'INFORMACIÓ  
I ATENCIÓ A LES DONES - CIAD

LA PAERIA



**Ajuntament de Lleida**

Amb la col·laboració de

 Generalitat de Catalunya  
Institut Català de les Dones

**900 900 120**

**Contra la violència  
masclista** **Atenció 24 h**

LA PAERIA



**Ajuntament de Lleida**

El Centre Municipal d'Informació i Atenció a les Dones ofereix un **espai grupal per potenciar el creixement personal, l'apoderament, l'autoestima, la gestió de les emocions i les habilitats socials, des d'una perspectiva de gènere i amb un treball integral** tenint en compte totes les dimensions de la persona: social, intel·lectual, emocional, física i espiritual.

Aquest espai estarà dirigit per la psicòloga del Centre Municipal d'Informació i Atenció a les Dones i s'adreça a dones de Lleida que vulguin millorar aspectes personals mitjançant un treball dinàmic i de grup tot compartint eines, estratègies i experiències.



## CALENDARI

- Autoestima 1: Autoconeixement
- Autoestima 2: Autocura
- Autoestima 3: Autoconfiança
- Gestió emocional 1: Potenciem emocions positives
- Gestió emocional 2: Aprenem a relaxar-nos
- Llenguatge no verbal: Què diu el nostre cos?
- Habilitats socials 1: Gestió de conflictes
- Habilitats socials 2: Assertivitat, aprendre a dir no
- Com detectar relacions tòxiques
- Com potenciar les relacions saludables

