

Els tallers que et presentem estan adreçats a dones que volen millorar les seves perspectives, competències, i adquirir instruments que els hi permetin gestionar amb eficàcia les situacions de la vida quotidiana i plantejar-se projectes de futur

SI VOLS ASSISTIR GRATUÏTAMENT A AQUESTS TALLERS

INSCRIU-TE EN:

Centre d'informació i Recursos per les Dones (CIRD)
Portalet núm 4, 4a. planta,
Granollers

o bé truca al telèfon **93.842.67.14**

PLACES LIMITADES. INSCRIPCIÓ PER RIGORÓS ORDRE

LLOC: CIRD (Centre d'informació i Recursos per les Dones)

DIES: 11,12,14,18,19 desembre

HORA: 9,30-11,30 h i/o de 12 h -14 h

OPCIÓ 1. ITINERARI SENCER, TOTAL 10 HORES

OPCIÓ 2. TALLER INDIVIDUAL TOTAL 2 HORES

Amb el suport:



**Diputació
Barcelona**

Promogut per:



**Cívica
iniciatives socials
i ocupació**



**Promocions
xarxa de coneixements**

CICLE DE TALLERS ÉSSER DONA



**Ens cuidem,
compartim i
participem**

Granollers, desembre 2012

Ajuntament de  **Granollers**

QUÈ VOLEM?

- Fomentar l'autoestima i l'autoconfiança per tal de promoure processos de canvi i millora del benestar.
- Potenciar els coneixements sobre la realitat social i laboral.
- Millorar les capacitats relacionals mitjançant el foment de les habilitats socials i comunicatives.
- Iniciar processos d'empoderament que facilitin la participació social i els projectes de desenvolupament personal.

TALLERS

- **"Ens cuidem"**
Taller 1. Autoestima: Imatge i autoconfiança

Taller 2. La salut física i psíquica de les dones
- **"Compartim"**
Taller 3. Corresponsabilitat en la família

Taller 4. Habilitats socials i la comunicació
- **"Participem"**
Taller 5. La participació: coneixement i gestió dels recursos de la ciutat

Es lliurarà material i certificat d'aprofitament