MUJER E IGUALDAD

OFERTA DE FORMACIÓN 2024

CENTRO MUNICIPAL DE LA MUJER E IGUALDAD

ORGANIZA

GETAFE AYUNTAMIENTO | IGUALDAD

IMPARTE

EURITMIA

getafe.

PARA MUJERES

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y GESTIÓN DEL ESTRÉS.

Aprenderemos sobre el estrés y su manejo utilizando técnicas de la psicología para el reconocimiento, gestión y expresión emocional. Un taller para conocernos y mejorar nuestro estado emocional, psicológico y físico a través de diferentes herramientas.

CENTRO MUNICIPAL DE MUJER E IGUALDAD
Miércoles de 14 de febrero a 24 de abril, de 10.00 a 12.00 horas

YOGA: MI TIEMPO Y BIENESTAR EN EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA.

Aprende a sentir tu cuerpo-mente y la importancia de mantener un espacio y tiempo propios.

CENTRO MUNICIPAL DE MUJER E IGUALDAD
Miércoles de 21 de febrero a 26 de junio, de 17.00 a 18.30 horas

NUTRICIÓN Y EQUILIBRIO EMOCIONAL

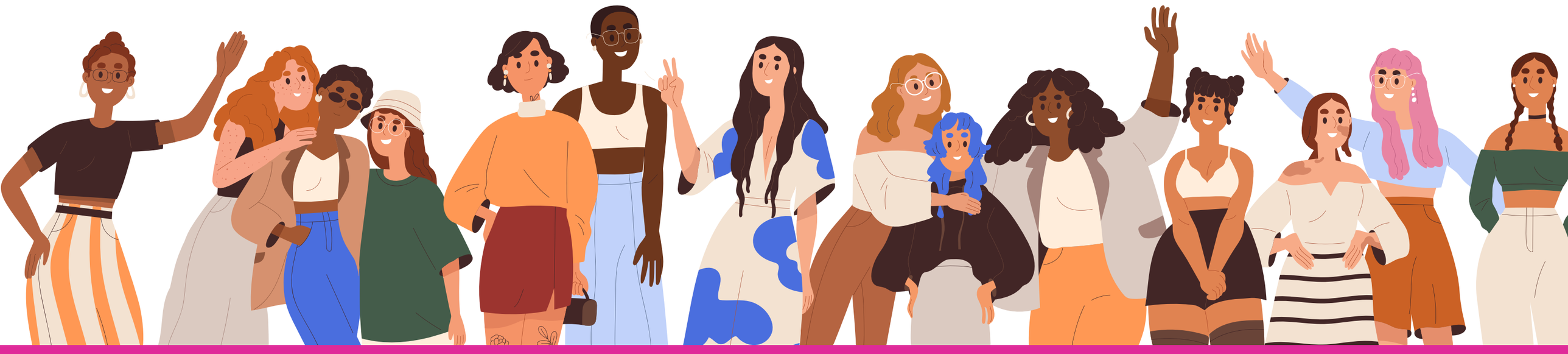
¿Cómo afecta la alimentación y nutrición a nuestra salud emocional? Un taller para el cuidado de la salud mental a través de lo que comemos y nos nutre en el día a día.

CENTRO MUNICIPAL DE MUJER E IGUALDAD
Jueves de 15 de febrero a 25 de abril, de 17.00 a 19.00 horas

LIDERA TU BIENESTAR MEDIANTE EL AUTOCUIDADO.

¿Cómo se lideran en el día a día las pequeñas-grandes negociaciones en la familia, el trabajo,etc.? En las emociones, la autoestima, la salud y tu tiempo están las claves.

CENTRO CÍVICO SECTOR III
Lunes de 19 de febrero a 29 de abril, de 18.15 a 20.15 horas



PARA FAMILIAS

Taller dirigido a madres, padres y menores de entre 6 y 14 años.
Se realizarán dos talleres simultáneos dirigidos por psicólogas.
Uno en el que las personas adultas abordarán claves para una crianza respetuosa y otro donde los/as menores abordarán mediante juegos los mismos temas.
Ambos grupos terminarán juntos, compartiendo lo aprendido de forma divertida.

CRECER EN FAMILIA. CLAVES PARA LA CRIANZA RESPETUOSA*

*Solicitudes abiertas hasta completar aforo, incluso pasado el plazo genérico.

- Febrero: Qué es el miedo: ¿Emoción terrorífica o aliada para el desarrollo emocional?
- Marzo: La tristeza ¿Cómo la gestionamos en familia?
- Abril: Rabia, rabietas y rabios@s.
- Mayo: Estrategias para apaciguar la ira.
- Junio: Alegría y música para una buena vida en familia.

CENTRO MUNICIPAL DE MUJER E IGUALDAD.
Sábados 24 de febrero, 16 de marzo, 27 de abril, 18 de mayo y 22 de junio, de 11.00 a 13.00 h

CENTRO CÍVICO PERALES DEL RÍO.
Sábados 17 de febrero, 09 de marzo, 13 de abril, 11 de mayo y 15 de junio, de 11.00 a 13.00 h

PREINSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán hasta el 09 de febrero de 2024.

Las solicitudes se podrán recoger y entregar presencialmente en el Centro de la Mujer.
C/San Eugenio, Nº8.
Teléfono: 91 208 04 59
Lunes a viernes de 9:00 a 13:00 horas
Lunes a jueves de 17:00h a 19:00 horas

Preinscripción por correo electrónico escribiendo a: igualdadgetafe@ayto-getafe.org indicando datos personales, teléfono, email de contacto y taller solicitado.
Formulario on-line: https://mujer-igualdad.getafe.es

CONFIRMACIÓN

La asignación de plazas en las actividades más solicitadas se determinará mediante sorteo el 12 de febrero a las 10h.
Los listados de participantes se publicarán el 13 de febrero.
Los talleres podrán ser suspendidos si el número de asistentes es menor de 10 participantes.

ORGANIZA

GETAFE AYUNTAMIENTO | IGUALDAD

IMPARTE

EURITMIA

getafe.