

TALLERES 2021

PARA

MUJERES

DESDE EL ÁREA DE IGUALDAD



Fechas:
ENERO, FEBRERO
y MARZO

PRESENCIALES

SIN ESTRÉS

HÁBITOS Y VALORES
SALUDABLES

RELACIONES SANAS

TALLER DE AUTOESTIMA Y
HABILIDADES SOCIALES

EL TIEMPO ES VIDA

ESTRATEGIAS PARA LA
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

INSCRIPCIONES a partir
del 11 de enero hasta cubrir
plazas a través del correo
electrónico:
uamujereigualdad@leganes.org

ON LINE

APRENDIENDO A PENSAR
EN MÍ MISMA

CONFLICTOS FAMILIARES:
DESCUBRIENDO A
MIS HIJAS E HIJOS

SOLUCIONANDO CONFLICTOS

INSCRIPCIONES a través del
correo electrónico:
uamujereigualdad@leganes.org



Leganés
AYUNTAMIENTO

www.leganes.org

[ayto.leganes](https://www.facebook.com/ayto.leganes) [@aytoleganes](https://www.instagram.com/aytoleganes)



Comunidad
de Madrid

MAS INFORMACIÓN:
www.leganes.org



TALLERES 2021 PARA MUJERES

DESDE EL ÁREA DE IGUALDAD

TALLERES PRESENCIALES



SIN ESTRÉS

Contenidos: Tomar consciencia de los factores que originan y mantienen el estrés diario. Aprender las diferentes formas de 'sentir el estrés' a nivel conductual, biológico y psicológico. Aprendizaje de las técnicas de relajación: respiración y relajación diferencial.
Fechas de realización: del 26 de enero al 4 de febrero.
Horario: martes y jueves de 10:00 a 12:00h.

HÁBITOS Y VALORES SALUDABLES

Contenidos: Conocer hábitos de vida saludables desde un enfoque integral. Recursos físicos de autocuidado: manejo de postura, higiene del sueño, alimentación. Autogestión de nuestras emociones y habilidades sociales: aprendiendo a decir no.
Fechas de realización: del 25 de enero al 3 de febrero
Horario: lunes y miércoles de 17:00 a 19:00h.

RELACIONES SANAS

Contenidos: Trabajar las relaciones sanas en todas las relaciones personales. Regular las emociones relacionadas con el buen trato. Crear un plan de acción ante las diversas situaciones.
Fechas de realización: del 8 al 17 de febrero.
Horario: lunes y miércoles de 17:00 a 19:00h.

TALLER DE AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES

Contenidos: Las dimensiones de la autoestima: pensamientos, conductas y sentimientos.

Reconocer y trabajar pensamientos negativos. Aumentar recursos para afrontar vida cotidiana. Reconocer puntos fuertes y mejorar los débiles. Aprender a ser asertivas. Adquisición de habilidades de comunicación y capacitación para hablar en público.
Fechas de realización: del 9 al 18 de febrero.
Horario: martes y jueves de 10:00 a 12:00h.



EL TIEMPO ES VIDA

Contenidos: Analizar la influencia del rol de género en la ocupación del tiempo. Conocer los efectos de una inadecuada administración

del tiempo en la salud psicosocial de las mujeres. Aprender a priorizar. Técnicas de desactivación: respiración y relajación.
Fechas de realización: del 23 de febrero al 4 de marzo.
Horario: martes y jueves de 10:00 a 12:00h.

ESTRATEGIAS PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Contenidos: Fomentar la capacidad de reconocer las situaciones problemáticas cuando ocurran, inhibiendo la tendencia a responder de forma impulsiva o en extremo pasiva. Evaluar las alternativas de solución disponibles y seleccionar la o las mejores para ponerlas en práctica en la situación problemática.
Fechas de realización: del 24 de febrero al 8 de marzo.
Horario: lunes y miércoles de 17:00 a 19:00h.

INSCRIPCIONES a partir del 11 de enero hasta cubrir plazas

A través del correo electrónico: uamujereigualdad@leganes.org. Tel.: 91 248 93 00/01

MAS INFORMACIÓN: www.leganes.org. Área de Igualdad. Los talleres presenciales se realizarán en el Centro Rosa Luxemburgo, C/ Charco, 23. Contarán con todas las medidas de seguridad derivadas de la pandemia.



TALLERES ON-LINE



SOLUCIONANDO CONFLICTOS

Contenidos: La construcción y los principales orígenes de conflicto en la pareja. Cómo mejorar la comunicación y la asertividad. Las emociones y regulación emocional con actividades agradables...
Fechas de realización: del 11 de enero al 1 de marzo.
Horario: lunes de 11:00 a 12:30h.

APRENDIENDO A PENSAR EN MÍ MISMA

Contenidos: Facilitar conocimientos, estrategias y habilidades que

propicien el autocuidado, calidad de vida y bienestar. Comprender las emociones y su gestión.
Fechas de realización: del 12 de enero al 9 de marzo.
Horario: martes de 10:00 a 11:30h.

CONFLICTOS FAMILIARES: DESCUBRIENDO A MIS HIJAS E HIJOS

Contenidos: Establecer relaciones sanas en la familia. La importancia de poner límites y la necesidad de ser flexibles.
Fechas de realización: del 15 de enero al 5 de marzo.
Horario: viernes de 11:30 a 13:00h.



INSCRIPCIONES

ON LINE desde este momento, hasta el inicio de cada taller.

Enviar las solicitudes a: uamujereigualdad@leganes.org