

# 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](mailto: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](mailto:uamujereigualdad@leganes.org)



**Leganés**  
AYUNTAMIENTO

[www.leganes.org](http://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](http://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](mailto:uamujereigualdad@leganes.org). Tel.: 91 248 93 00/01

**MAS INFORMACIÓN:** [www.leganes.org](http://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](mailto:uamujereigualdad@leganes.org)