

“Conoce y descúbrete”

11, 12, 13 y 14 de junio de 2019

Programa impulsado por



Mujeres Empoderadas

Lugar: Aula 2ª planta Centro de la Mujer o Centro Social
C/ Mercado, 1B Bajo Almagro (Ciudad Real)

Horario: De 9:30 a 12:30 horas.

Información e inscripciones: gloriamata@cepaim.org
cristinasanchez@cepaim.org

Teléfonos: 926921005 - 926860046

- **MARTES 11: APRENDIENDO A QUERERNOS**
 - ¿Qué es ser mujer?
 - Observo y valoro lo que acepto y no acepto de mí
 - Construyo y mejoro mi autoestima
- **MIERCOLES 12: EL PODER DE LAS MUJERES**
 - ¿Qué es el empoderamiento?
 - Hacia la igualdad y comunicación efectiva
 - Comunicación y resolución de conflictos
- **JUEVES 13: CONSTRUYENDO MI PROPIO ESPACIO**
 - Colaborando todas y todos
 - Organizo mejor mi tiempo
 - Participando activamente
- **VIERNES 14: OTRA MIRADA A LAS RELACIONES**
 - No a las relaciones tóxicas
 - Reflexionamos sobre nuestra manera de sentir
 - Construcción de vínculos amorosos basados en el buen trato

ADELANTE, impulsado por Fundación Cepaim está *dirigido a mujeres en situación de vulnerabilidad para la mejora de su inserción sociolaboral*. Está financiado por el Fondo Social Europeo y cofinanciado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, vía IRPF y el Instituto de la Mujer de CCLM

Organiza:



Financia:



Cofinancia:

