

Taller Saludarme

Red adscrita  OBSA 

Temas

Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional, Formación.

Descripción

Actividad dirigida y acompañada por una Psicóloga Profesional. Tiene como objetivos mejorar el conocimiento personal, validar las emociones, adquirir recursos personales para el bienestar emocional, poner palabra a los problemas y malestares...desde una perspectiva de género.

Se abordan temas como: la valoración personal y autoestima, el conocimiento de una misma, dejar lo que daña, ocupar el propio espacio, habilidades emocionales, uso y abuso de fármacos, las dependencias, las relaciones...

Se realiza a través de siete sesiones de grupo, y dos entrevistas individuales.

Se realizará del 29 de octubre al 10 de diciembre de 2019

Interesadas preguntar por Gema en el 985 195 773/ 650547780

www.fundacionadsisasturias.org

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres ()

Persona de contacto

gema.perez@fundacionadsis.org (985195773/650547780) (gema.perez@fundacionadsis.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Fecha de última actualización de la actividad

04/10/2019

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Dindurra 17, bajo 33420 Gijon Gijón Asturias Asturias España



Página web del proyecto

<http://www.fundacionadsisasturias.org>

Imagen de la Actividad

Image type unknown
<https://activosdesalud.com/uploads/ac/13518.pdf>

