

Conoce tus emociones y aprende a gestionarlas, nuevo taller dirigido a mujeres inmigrantes



La Fundación de Familias Monoparentales Isadora Duncan organiza un taller, enmarcado en el programa “**Punto de apoyo integral a mujeres inmigrantes**”, denominado **Gestión emocional**.

Durante esta sesión, exploraremos el mundo de las emociones abordando temas como las emociones primarias y secundarias, con el objetivo de facilitar su identificación y el desarrollo de estrategias para el autocontrol y la gestión emocional. A través de ejercicios prácticos y reflexiones profundas, ofreceremos herramientas para comprender y manejar tus emociones de manera más saludable y efectiva.

Además, con esta actividad se pretende favorecer la **construcción de vínculos** y la ampliación de **redes de apoyo** y socialización entre las mujeres inmigrantes, a través de la creación de espacios seguros y de confianza que contribuyan en el bienestar emocional.

¿Cuándo y dónde será la actividad?

El **jueves 25 de abril de 16:00 a 19:00h** en la sede de la fundación: Avenida Reino de León, 12, E1, 1º

¿Cómo me apunto?

Puedes hacerlo mediante cualquiera de las siguientes vías:

- **Visita directa a nuestra sede**
- **Teléfono: 987 26 14 49**
- **WhatsApp: 987 95 28 02**
- **Mail:** [document.getElementById\(«eeb-154480-398784»\).innerHTML = eval\(encodeURIComponent\(«%27%73%61%6e%64%72%61%40%69%73%61%64%6f%72%61%64%75%6e%63%61%6e%2e%65%73%27»\)\)*protected email*](mailto:sandra@isadoraduncan.es)

¿Es gratuito?

Si. Se trata de una actividad subvencionada por la **Dirección General de Atención**

Humanitaria e Inclusión Social de la Inmigración y el Fondo Social Europeo.

Te recordamos que, como en todas nuestras actividades, se ofrece un **servicio de conciliación**, para que puedas asistir al taller en compañía de tus hijos e hijas ya que una compañera se encargará de su cuidado.

¡Comparte para que pueda beneficiar a otras mujeres!

La entrada [Conoce tus emociones y aprende a gestionarlas, nuevo taller dirigido a mujeres inmigrantes](#) se publicó primero en [Isadora Duncan](#).

Artículo original: [Conoce tus emociones y aprende a gestionarlas, nuevo taller dirigido a mujeres inmigrantes](#) [Conoce tus emociones y aprende a gestionarlas, nuevo taller dirigido a mujeres inmigrantes](#)

Secciones: [FFM Isadora Duncan](#)