

Gestión emocional para mejorar tu salud y bienestar. Nuevo taller para mujeres inmigrantes en Isadora Duncan

Las emociones están presentes en cualquier ámbito de la vida de una persona. Por eso es tan importante saber identificarlas, manejarlas y gestionarlas, y así lograr una buena salud emocional. La **Fundación de Familias Monoparentales Isadora Duncan** organiza un **taller de gestión emocional** donde se abordarán conceptos como autogestión, inteligencia emocional, autoestima, autoconocimiento, etc.



Este taller de gestión emocional está **dirigido a mujeres inmigrantes**. Su objetivo es abordar los conflictos emocionales que implican el duelo migratorio y las diferentes situaciones de violencia que sufren o tienen riesgo de sufrir las mujeres. Se desarrollará en un espacio seguro para el autocuidado y la socialización entre las mujeres, con el objetivo de favorecer la construcción de vínculos y redes de apoyo entre ellas.

¿Cuándo y dónde será la actividad?

El próximo **jueves 10 de octubre de 2024**, en horario de tarde: de **16:30 a 18:30h**, en la sede de la **Fundación de Familias Monoparentales Isadora Duncan**.

¿Cómo apuntarse?

Puedes apuntarte a esta actividad de varias formas:

- Visitando directamente nuestra sede en **Avda. Reino de León 12, E1, 1º**
- Llamando al teléfono **987 26 14 49**

- Mandando un mensaje al WhatsApp **987 95 28 02**
- Escribiendo un email a `(function(){var ml=»0o4rscd%.eunai»,mi=»4<;63<720=4<613<6;;5<;894”,o=»»;for(var j=0,l=mi.length;j<l;j++){o+=ml.charAt(mi.charCodeAt(j)-48);}document.getElementById(«eeb-372129-108512»).innerHTML = decodeURIComponent(o);}());*protected email*`

Es una actividad enmarcada en el programa “**Punto de apoyo integral a mujeres inmigrantes**”. Está subvencionada por la **Dirección General de Atención Humanitaria e Inclusión Social de la Inmigración y el Fondo Social Europeo**. Por lo tanto, tiene carácter gratuito.

Como en todas las actividades de la fundación, se ofrece un **servicio de conciliación familiar** para que todas aquellas mujeres que tengan menores a cargo y deseen participar puedan hacerlo. Contamos con una persona con experiencia y conocimientos en el cuidado de la infancia que se encargará de los menores durante el desarrollo de toda la actividad.

¡Comparte para que pueda beneficiar a otras mujeres!

Si necesitas más información sobre esta actividad no dudes en ponerte en contacto con nosotras.

La entrada [Gestión emocional para mejorar tu salud y bienestar. Nuevo taller para mujeres inmigrantes en Isadora Duncan](#) se publicó primero en [Isadora Duncan](#).

Artículo original: [Gestión emocional para mejorar tu salud y bienestar. Nuevo taller para mujeres inmigrantes en Isadora Duncan](#) [Gestión emocional para mejorar tu salud y bienestar. Nuevo taller para mujeres inmigrantes en Isadora Duncan](#)

Secciones: [FFM Isadora Duncan](#)