

Inteligencia emocional, empoderamiento y autocuidado, nuevo taller grupal en Valencia

TALLER: INTELIGENCIA EMOCIONAL, EMPODERAMIENTO Y AUTOUIDADO

¿QUÉ HAREMOS?

Fortalecer la **inteligencia emocional** y aprender habilidades para **cuidarnos y empoderarnos**.

Mediante las actividades queremos **mejorar la relación con nosotras mismas, nuestro cuerpo y nuestro bienestar físico y emocional**.

Los ejercicios serán muy dinámicos (siempre adaptándonos a la situación sanitaria actual).
Ven con ropa cómoda y, sobre todo ¡con muchas ganas de pasarlo bien y compartir con otras mujeres!

24 de abril
 10:00 - 14:00
 Jardines del Real o Viveros, Valencia

Organiza: Colabora: Financia:

ISADORA DUNCAN

La Fundación de Familias Monoparentales Isadora Duncan, en colaboración con la Asociación Por Ti Mujer, organiza para el próximo sábado 24 de abril el **Taller: Inteligencia emocional, empoderamiento y autocuidado**, un espacio que pretende fortalecer la inteligencia emocional de las mujeres migrantes, así como aprender habilidades para cuidarnos y empoderarnos.

Para el taller hemos preparado diferentes dinámicas adaptadas al momento que estamos atravesando. Queremos que el evento sea lo más dinámico y participativo, es por eso que, vamos a generar diferentes debates en torno a cuestiones como: *¿son positivas o negativas las emociones?*, *¿qué puedo hacer yo para cuidarme?*, *¿cómo reconozco lo que estoy experimentando?*, entre otras. De la mano de nuestras colaboradoras del área psicosocial, brindaremos herramientas que contribuyan en la inteligencia emocional y el autocuidado; herramientas que entendemos desde la Fundación, contribuyen en la mejora de la relación con nosotras mismas, nuestro cuerpo y nuestro bienestar físico y emocional.

Queremos que sea un entorno agradable, compartiendo un espacio seguro con otras mujeres para hablar sobre cómo nos sentimos y especialmente sobre cómo nos queremos sentir y cómo trabajar en ello. Hemos preparado diferentes acciones, por eso es recomendable venir con ropa cómoda y con la mejor actitud para compartir, tejer redes de apoyo y pasarla bien.

Te recordamos que, como en todas nuestras actividades, brindamos el servicio de conciliación, así podrás asistir al taller en compañía de tus hijos e hijas, una compañera se encargará de su cuidado.

¿CUÁNDO?

El próximo **sábado 24 de abril**, en horario **de 10:00 a 14:00**.

¿DÓNDE?

Será un espacio de encuentro al aire libre, en **los Jardines del Real o Viveros en Valencia**.

Ubicación:

<https://www.google.es/maps/place/Jardines+del+Real/@39.4780456,-0.3695098,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd6048afa7827d77:0xd5fcbea33084c79!8m2!3d39.4780456!4d-0.3679622>

¿CÓMO ME APUNTO?

Si bien es un espacio al aire libre, tendremos un AFORO LIMITADO. Por eso es importante que reserves tu plaza rellenando el siguiente **formulario de inscripción**: <https://forms.gle/vkoQdo9EDB2zbJzJ6>

Unos días antes del evento enviaremos un correo de confirmación para recordarte la asistencia y enviarte información de la ubicación para que conozcas el lugar exacto del encuentro al interior del Parque de Viveros.

¿ES GRATUITO?

Sí, se trata de una actividad que se desarrolla en el marco del programa **Centro de Prevención y Protección a Mujeres Inmigrantes Víctimas de Violencia de Género**, un lugar donde se brinda una atención integral a mujeres inmigrantes residentes en León y Valencia, víctimas de violencia y/o potenciales víctimas y sus hijos e hijas, subvencionado por la **Dirección General de Inclusión y Atención Humanitaria de España y el Fondo de Asilo, Migración e Integración de la Unión Europea**.

Se adjunta el cartel del taller para su descarga y difusión.

¡Nos vemos pronto y agradecemos la ayuda con la difusión del evento!

Si tienes alguna duda, puedes comunicarte con nosotras:

Telf: +34 963 47 67 74

WhatsApp: +34 623192775

Mail: diana@isadoraduncan.es

La entrada **Inteligencia emocional, empoderamiento y autocuidado, nuevo taller grupal en Valencia** se publicó primero en **Isadora Duncan**.

Artículo original: **Inteligencia emocional, empoderamiento y autocuidado, nuevo taller grupal en Valencia** **Inteligencia emocional, empoderamiento y autocuidado, nuevo taller grupal en Valencia**

Secciones: **FFM Isadora Duncan**

