

Isadora Duncan pone en marcha el nuevo taller "Autonomía personal y familiar para mujeres inmigrantes"

Enmarcado dentro de las actividades que se ofrecen en el **Centro de Día para Mujeres Inmigrantes** y subvencionado por la Dirección General de Migraciones y el Fondo de Asilo, Migración e Integración, vamos a realizar un taller dedicado a la **mejora del bienestar psicológico y emocional de las mujeres**.

El taller "**Autonomía personal y familiar para Mujeres Inmigrantes**" pretende ser un espacio en el que reflexionar sobre cómo ha sido, y qué ha supuesto para vosotras, el proceso migratorio que os trajo a nuestro país, y vuestra adaptación al mismo. Suponemos que habrán sido procesos muy diferentes, pero en los que también encontraremos muchas vivencias, dificultades, sentimientos, etc., comunes. Esto facilitará la cohesión grupal necesaria para trabajar estos aspectos a nivel psicológico.

Una vez terminado este repaso de vuestra historia vital, centrado sobre todo en los procesos internos tales como emociones, creencias, actitudes, autoconcepto, etc., haremos una revisión de las expectativas cumplidas e incumplidas, para después transformar éstas últimas en nuevas metas en las que centrar nuestros esfuerzos y recursos personales. Para ello dedicaremos la última parte del taller a fortalecer aquellas capacidades psicológicas comunes más necesarias: **habilidades sociales, autoestima, manejo del comportamiento de las hijas e hijos, solución de problemas, etc.**

Todo el trabajo que se realice en el taller irá encaminado a fortalecer vuestra autonomía como mujeres, a nivel personal, pero también como parte de un grupo familiar, especialmente en vuestro rol como madres.

La actividad se realizará **desde el 25 de mayo hasta el 20 de junio** con un total de **8 sesiones** que tendrán lugar los **martes y jueves de 16:30 a 18:00 horas** en la sede de la fundación.

Este taller es **gratuito**, y las asistentes que tengan menores a su cargo contarán con el **servicio de conciliación** que ofrecemos para su cuidado durante las actividades que se realicen.

Para más información podéis acudir a la sede de FFM Isadora Duncan, Avda. Reino de León, 12, E1, 1º, o bien llamar al teléfono **987261449**.

Secciones: **FFM Isadora Duncan**