

# Taller "Inteligencia emocional, estrategias de autocuidado y empoderamiento"

La Fundación de Familias Monoparentales Isadora Duncan, en colaboración con la Asociación Por Ti Mujer, organizan una serie de sesiones grupales que buscan favorecer la construcción de vínculos solidarios 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.



Para este taller hemos preparado diferentes sesiones y dinámicas con las que buscamos despertar la energía creativa de las mujeres y redescubrir nuestro potencial. Queremos que las sesiones sean un encuentro dinámico y participativo, a través de distintas expresiones artísticas, como la danza, la música, la pintura; buscamos que sea un espacio seguro y libre que nos permita juntarnos con otras mujeres para hablar sobre cómo nos sentimos y especialmente sobre cómo nos queremos sentir y cómo trabajar en ello. De la mano de nuestra colaboradora del área psicosocial *Mariana Schlapp*, brindaremos herramientas que fortalezcan 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.

## ¿CUÁNDO?

El primer encuentro introductorio y de presentación se realizará el **martes 20 de septiembre**, en horario **de 16:00 a 18:30**.

Luego, nos volveremos a reunir en las sesiones que hemos denominado "Creando Vida", que se realizarán cada 15 días durante los meses de octubre a noviembre. En las siguientes fechas y horario:

**4 y 18 de octubre, de 16 a 18:30 horas.**

**8 y 22 de noviembre, de 16 a 18:30 horas.**

## ¿DÓNDE?

En el **Espacio Asociativo de La Torreta**, junto a la parada de **metro de Empalme**. (Calle Alqueria de Chepa, 42). Burjasot (Valencia). **Ubicación: Alqueria de Chepa, 42**

### ¿CÓMO ME APUNTO?

Tendremos un AFORO LIMITADO. Por eso es importante que reserves tu plaza rellenando el siguiente **formulario de inscripción**:

<https://isadoraduncan.es/tallerautocuidado>

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.

### ¿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**.

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.

Si tienes alguna duda, puedes comunicarte con nosotras en

- Tfno: +34 963 476 774
- WhatsApp: +34 623 192 775
- Email: [diana@isadoraduncan.es](mailto:diana@isadoraduncan.es)

Artículo original: Taller «Inteligencia emocional, estrategias de autocuidado y empoderamiento»  
[Taller «Inteligencia emocional, estrategias de autocuidado y empoderamiento»](#)

Secciones: [FFM Isadora Duncan](#)