

# "Trauma y resiliencia" nuevo taller en la Fundación Isadora Duncan

Isadora Duncan te invita a participar en su nuevo taller **"Trauma y resiliencia"**, dirigido a mujeres e impartido por **profesionales de la psicología**, donde se darán algunas claves de identificación, autocuidado y gestión emocional y se animará a que por ellas mismas continúen trabajando su bienestar psicológico.



Todas las personas sufrimos experiencias traumáticas a lo largo de nuestro desarrollo vital, estos acontecimientos o vivencias influyen en nuestra forma de relacionarnos con el entorno y en nuestros rasgos de personalidad. Las consecuencias varían dependiendo de la gravedad y la cantidad de experiencias traumáticas vividas y de los factores de protección con los que cuente la persona a la hora de enfrentarse a la situación traumática.

No siempre se pueden evitar las situaciones traumáticas, pero sí se puede trabajar la forma en que las enfrentamos y esto es precisamente lo que haremos; proporcionar un espacio de confianza y seguridad donde compartir aquello que nos ha herido y sanarlo desde el enfoque de la resiliencia, de la capacidad que tiene cada persona para superar circunstancias traumáticas.

Contamos con un servicio de conciliación familiar disponible para que todas aquellas mujeres que tengan menores a cargo y deseen participar puedan hacerlo.

¿Dónde?: **FFM Isadora Duncan, c/ Juan XXIII, Nº6, E 1, 1º. León.**

¿Cuándo? **lunes 22 de agosto, de 10:00 a 14:00.**

Para inscribirte puedes contactar con nosotras en:

**Teléfono: 987261449**

**WhatsApp: 987952802**

correo: [info@isadoraduncan.es](mailto:info@isadoraduncan.es)

Esta actividad se enmarca dentro del proyecto mentalízate, financiado por el **Ayuntamiento de León para la promoción de la salud y los hábitos de vida saludables**.

Artículo original: “Trauma y resiliencia” nuevo taller en la Fundación Isadora Duncan [“Trauma y resiliencia” nuevo taller en la Fundación Isadora Duncan](#)

Secciones: [FFM Isadora Duncan](#)