

Tallers d'empoderament i creixement personal (5a edició)

CREIXEMENT INFINIT

Tallers oberts que aporten recursos a les dones que volen créixer sense límits. El desenvolupament personal és un procés continu. Sempre podem seguir creixent! Així doncs, trenquem estereotips i empoderem-nos!

GESTIÓ DE L'ESTRÈS I TÈCNiques DE RELAXACIÓ: COM RECUPERAR EL TEU EQUILIBRI EMOCIONAL

Dissabte 16 de març

Aquesta sessió se centra en estratègies per reduir l'estrès i millorar la salut mental a través de la relaxació i la gestió de les emocions. Es buscaran estratègies que facilitin trobar uns nivells òptims i equilibrats d'estrès.

LES RELACIONS SALUDABLES: COM MILLORAR LA COMUNICACIÓ I LA CONVIVÈNCIA

Dissabte 20 d'abril

Aquesta sessió tracta de com millorar les relacions personals mitjançant una comunicació saludable i una convivència harmoniosa. Ens permetrà ser més conscients dels nostres vincles actuals i com podem reforçar-los.

AUTOESTIMA I CONFIANÇA PERSONAL

Dissabte 18 de maig

Està demostrat científicament que riure ens ajuda a reforçar la salut. Concretament, el nostre sistema immunològic s'enforteix. És per aquest motiu que aplicar eines de risoteràpia ens pot ajudar a viure una millor experiència en cada una de les nostres jornades.

MINDFULNESS I MEDITACIÓ: CALMAR LA MENT I CALMAR LES EMOCIONS

Dissabte 15 de juny

Aprèn com les pràctiques de *mindfulness* i meditació poden ajudar a mantenir la pau interior i la consciència. Es facilitaran exercicis perquè les usuàries diàriament puguin sentir-se més serenes en tota mena d'ambients i d'entorns.

L'ART DE PRENDRE DECISIONS

Dissabte 14 de setembre

Aquesta sessió ensenya com prendre decisions més informades i significatives en la vida personal i professional. A través d'eines per trobar l'equilibri entre el cor i el cap, podrem prendre més bones decisions.

EL CAMÍ CAP A LA RESILIÈNCIA: COM SUPERAR LES ADVERSITATS I SORTIR-NE MÉS FORTA

Dissabte 19 d'octubre

Aquesta conferència explora com desenvolupar la resiliència per afrontar les adversitats i sortir més forta de situacions difícils. Totes podem trobar-nos obstacles, l'important és saber com afrontar-los.

A la Sala de les
Lletres de la
Biblioteca Joan
Coromines.

De 10.30
a 12.30 h.



Cal inscripció prèvia a
www.elmasnou.cat
o escanejant el codi QR.