

AUTOESTIMA PER A DONES

Re-crea't: Eines i recursos per afrontar l'estrès i l'ansietat online

✓ **Què fem?** Facilitar un espai de confiança i respecte pel propi límit i de l'altre. Aprendre eines per a intervenir en la realitat de cada dona participant, afavorint el benestar, la salut emocional, física i relacional.

✓ **Com ho fem?** Potenciant els propis recursos, habilitats i competències de cada dona per reconèixer les emocions bàsiques, gestionar l'estrès i l'ansietat a través de la pràctica d'exercicis experiencials, de la consciència corporal, del diàleg grupal, de l'expressió, de la visualització, etc.

✓ **Quan?** Dijous de 16h a 18h

Del 29 d'octubre al 17 de desembre de 2020

✓ **On?** Plataforma ZOOM

Taller GRATUÏT!
Cal fer inscripció prèvia trucant al 93 619 73 11
o
enviant un e-mail a piad_eixample@bcn.cat

barcelona.cat/dones

PER A MÉS INFORMACIÓ:

PIAD EIXAMPLE

C/ Calàbria, 264 (accés pels Jardins de Rosa Deulofeu)

piad_eixample@bcn.cat

Tel. 936 197 311

Ajuntament de
Barcelona

