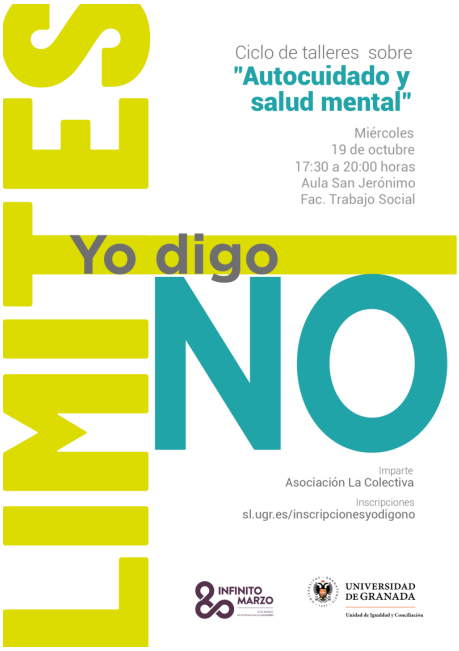
UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de
Igualdad, Inclusión y
Compromiso Social

Ciclo de Talleres sobre Autocuidado y salud mental

10/10/2022

Igualdad y Conciliación



El próximo miércoles, 19 de octubre, de 17:30 a 20:00h, en el Aula San Jerónimo de la Facultad de Trabajo Social, tendrá lugar el taller “Yo digo NO. Aprendiendo a poner límites”, como parte del nuevo ciclo de talleres sobre Autocuidado y salud mental, que se facilitarán una vez al mes, durante el presente curso académico.

Esta nueva propuesta surge del interés despertado en abordar la temática del autocuidado y la salud mental en profundidad, y que fue planteada en el primer taller del ciclo sobre cuidados, conciliación y corresponsabilidad celebrados el pasado mes de septiembre, donde se pudo identificar que una de las principales dificultades para cuidarnos es saber decir que no y saber poner límites.

Desde un enfoque práctico, en este primer encuentro, que será facilitado por La Asociación La Colectiva, se aportarán estrategias que aporten seguridad y claridad a la hora de comunicarnos, a través de la reflexión personal y la puesta en común, y la realización de dinámicas participativas.

Información:

Taller Yo digo NO. Aprendiendo a poner límites

Lugar: Aula San Jerónimo. Facultad de Trabajo Social

Copyright© 2024 Universidad de Granada

Imparte: Asociación La Colectiva

Organiza: Unidad de Igualdad y Conciliación

Cerrado plazo de inscripción

Copyright© 2024 Universidad de Granada