



## II Edición del Ciclo de Talleres sobre Autocuidado y Salud Mental

20/02/2024

Sensibilización Igualdad y Conciliación

El objetivo de estos talleres es crear **espacios en la universidad para poder dialogar sobre temas relacionados con el autocuidado** y proporcionar **herramientas prácticas para poderse cuidar mejor**, abordando temas verdaderamente relevantes para el **bienestar humano dentro y fuera de la universidad**.

Cada taller combina la reflexión personal, para que lo aprendido se puede incorporar e implementar en la vida de cada persona; espacios para compartir en grupos, para adquirir nuevas perspectivas a través de la comunicación respetuosa y el apoyo mutuo; la indagación en los aspectos sociales del tema, siempre con perspectiva de género e interseccional y la exposición así como el desarrollo colectivo de estrategias y herramientas prácticas para lograr un cambio real.

- **Contacto:** [concilia@ugr.es](mailto:concilia@ugr.es)
- **Organiza :** Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social. Delegación del Rector para la Salud y Relaciones con Sistema Sanitario
- **Imparte:** Asociación La Colectiva

### Talleres

25/10/2023 Taller 1: Autoconocimiento emocional

<http://viics.ugr.es/>

Ciclo de talleres sobre

## AUTOCUIDADO Y SALUD MENTAL

- 25/10/23 Autoconocimiento emocional
- 21/11/23 Gestión emocional
- 12/12/23 Límites (parte I)
- 23/01/24 Límites (parte II)
- 20/02/24 Culpa y autojuicio
- 19/03/24 Autocuidados prácticos
- 16/04/24 Comunicación no violenta (parte I)
- 21/05/24 Comunicación no violenta (parte II)
- 11/06/24 Síndrome de la impostora

Imparte: Asociación La Colectiva

Organizan: Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social y Delegación del Rector para la Salud y las Relaciones con el Sistema Sanitario

INSCRIPCIONES:



21/11/2023 Taller 2: Gestión emocional

12/12/2023 Taller 3: Límites (parte I)

23/01/2024 Taller 4: Límites (parte II)

20/02/2024 Taller 5: Culpa y autojuicio

19/03/2024 Taller 6: Autocuidados prácticos

16/04/2024 Taller 7: Comunicación no violenta (parte I)

21/05/2024 Taller 8: Comunicación no violenta (parte II)

11/06/2024 Taller 9: Síndrome de la impostora

## **Cerrado plazo de inscripción**