



Jo m'estimo, jo em respecto, jo em conec

CURS D'AUTOESTIMA I ASSERTIVITAT

Amb Hermínia Gomà, psicòloga

Més informació i inscripcions:

Curs gratuït. Places limitades. SIAD del Solsonès
(Servei d'Informació i Atenció a les Dones).
Trucant al 973 48 32 34 (Maribel Bella)

CURS D'AUTOESTIMA i ASSERTIVITAT

CONTINGUTS DEL CURS:

- De què depèn la nostra autoestima?
- Com potenciar la nostra autoestima i la de la gent que ens envolta.
- Com expressar de manera assertiva els nostres desitjos i necessitats. Aprendre a dir no.
- Com fer crítiques constructives i gestionar les crítiques cap a nosaltres.

DATES I HORARIS:

24 de febrer i 3, 10 i 17 de març de 2010.

HORARIS:

De 15 a 17 hores.

LLOC:

Sala Francesca de Llobera.
(Consell Comarcal del Solsonès).



Ho organitzen:



Ajuntament de Solsona



ASSOCIACIÓ DE DONES
DEL SOLSONÈS

Hi col·laboren:



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

