"Yo digo NO". Aprendiendo a poner límites

10/10/2022

igualdad

"Yo digo NO". Aprendiendo a poner límites

Ciclo de Talleres sobre Autocuidado y Salud mental

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 tendrán lugar 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.

* Taller Yo digo NO. Aprendiendo a poner límites
* Lugar: Aula San Jerónimo. Facultad de Trabajo Social
* Imparte: Asociación La Colectiva
* Organiza: Unidad de Igualdad y Conciliación

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Inscripción

Más información: concilia@ugr.es

Copyright© 2025 Universidad de Granada