

TALLER D'EMPODERAMENT PERSONAL "PARLA'T AMB AMOR"

El passat dilluns 7 de març es va dur a terme el taller "Parla't amb amor", realitzat per Mari Carmen Herrera González, professional i experta en Coaching. En aquest taller d'empoderament personal, organitzat per a celebrar el Dia de la Dona, mitjançant el llenguatge intern es va poder treballar i potenciar l'autoestima, així com connectar amb el poder personal de les dones.

En aquest taller es van realitzar exercicis de metacognició en els quals les participants observen els seus pensaments i el que aquests els fan sentir. Després aprenen estratègies per a eixir d'aquests estats de frustració que es provoquen elles mateixes.

M^a José Malonda
Regidora d'Igualtat

