

PROGRAMACIÓ ANUAL

De 9.30 a 11 h

ENTRE DONES

Espai per augmentar la confiança i millorar les habilitats emocionals i socials des d'una perspectiva de gènere



17 Gener

Quina és la teva realitat personal?

Tractarem d'identificar en quin moment ens trobem, buscant quina autopercepció tenim de nosaltres mateixes per poder iniciar un procés de creixement personal.

31 Gener

Aprendre a desprendre i a desprendre's

Es tracta de desenvolupar noves capacitats i/o estratègies diferents a les aprenes o que fèiem servir fins ara i que ja no ens funcionen o proporcionen benestar, amb l'objectiu d'obtenir resultats diferents.

14 Febrer

La importància de les relacions afectives més enllà de la parella

Les relacions socials i afectives, marcaran la nostra felicitat i salut. Influeixen positivament en la salut i ens protegeixen, ens proveeixen d'amor, seguretat, cura i comprensió.

28 Febrer

No cal ser heroïnes. El dret a ser mediocres

El perfeccionisme, l'autoexigència i les etiquetes autoimposades com a conseqüència de l'entorn sociocultural en el qual hem crescut pel simple fet de ser dones, sovint no ens permeten assumir que no es pot fer tot, de tot i bé.

6 Març

Què és l'autocura i com ens beneficia?

L'autocura és qualsevol acció intencional realitzada per una mateixa amb l'objectiu d'incrementar el nostre benestar i plenitud física i emocional. Com ens cuidem?

20 Març

La unió fa la força. Sororitat

La sororitat és el lligam estret que s'estableix entre dones basat en la solidaritat, el compartiment d'experiències, interessos, preocupacions, etc.; és a dir, a una fraternitat entre dones. Llitem juntes?

10 Abril

Digues... Sí! A la vida

Atrevir-se a gaudir, a fer allò que vulguis fer, a viure de debò en lloc de sobreviure.

24 Abril

No et cremis! Impacte de l'estrès a la salut

Identificarem els senyals d'alerta, de cos i ment quan patim estrès i compartirem alguns exemples de com gestionar-les.

15 Maig

Breus consells per una bona vellesa

Afrontar els canvis, la transformació física i mental per una bona maduresa. Eines de prevenció i optimització de les nostres capacitats físiques i psicològiques adaptades a l'etapa de la maduresa vital.

29 Maig

La invisibilitat de la salut de les dones

Tradicionalment la medicina no ha tingut perspectiva de gènere: sovint s'ignoren o no es coneixen les simptomatologies que afecten de forma diferent a les dones, fent-nos invisibles i limitant-nos el rebre una atenció que no estigui esbiaixada.

12 Juny

Beneficis de la musicoteràpia

La música com a eina terapèutica produeix beneficis en el sistema sensorial, cognitiu i motor, ens beneficia a nivell cognitiu, físic i socioemocional.

26 Juny

Com afrontar la malaltia

Consells pràctics davant el diagnòstic de malaltia propi i/o d'algú proper.

10 Juliol

Acompanyar a qui acompanya

La importància de tenir cura de qui té cura de les altres persones. Com fer-ho?

24 Juliol

La por a parlar en públic. Glosfòbia. Com afrontar-la?

Què és la glosfòbia o por a parlar en públic. Simptomatologia, causes i com afrontar-la.

18 Setembre

La saviesa popular. Repensant les dites populars

Les dites populars són l'exposició d'una idea, de la qual es desprèn una conclusió que marca les nostres creences. Repensar-hi és una forma de promoure canvis en una mateixa i a la societat.

2 Octubre

La mort des de diferents creences i cultures

Reflexionar sobre com s'entén la mort a diferents cultures i des de diferents creences. Cerimònies, tradicions... Per ampliar la nostra concepció.

16 Octubre

Quan cal demanar suport psicològic?

Pensem en l'opció d'assistir a un servei psicològic en moments de crisi emocional, sovint, quan el malestar és insostenible. Però és aconsellable comptar amb aquest suport des del primer moment que sentim desestabilització emocional.

6 Novembre

El cicle de la violència. No és no!

Què és el cicle de la violència? Per què es tan difícil entendre que NO vol dir NO donar consentiment?

20 Novembre

El teu passat no té per què ser el teu present

Com trencar amb els patrons i comportaments que no ens serveixen. Amb els coneixements del nostre passat, podem canviar els nostres patrons per millorar les relacions, la vida present i per tant futura.

11 Desembre

Ara ja m'agrado més

Analitzarem el camí de creixement personal que hem assolit, des de l'autoconeixement, passant per la gestió de les emocions i concretant si hem estat o estem sent capaces d'establir els nostres propis límits i els de les altres persones.