

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



15 GENER

Qui sóc? Com em veig?

Tractarem d'identificar en quin moment ens trobem, identificant les nostres necessitats, capacitats i autolimitacions, és a dir, quina autopercepció tenim de nosaltres mateixes per a poder iniciar un procés de creixement personal. Es tracta d'identificar com estem funcionant i el que ens impedeix avançar.

29 GENER

Aprendre a desprendre i a desprendre's

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

12 FEBRER

La importància de les relacions afectives saludables

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 i sentit.

26 FEBRER

Sigues tu mateixa. No cal ser heroïnes

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.

5 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?

19 MARÇ

Unim-nos! Què és la sororitat

La sororitat és l'agrupació que es forma entre dones que comparteixen un mateix ideal i treballen per assolir un mateix objectiu. Llitem juntes?

9 ABRIL

Digues... Sí! A la vida

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

23 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.

14 MAIG

Gestió de les emocions

Identificar les emocions i disposar de recursos per a gestionar-les ens permetrà entendre'ns, acceptar-nos i trobar-nos millor.

28 MAIG

La salut de les dones al llarg del cycle vital

Tradicionalment la medicina no ha tingut perspectiva de gènere: s'ignoren o no es coneixen les simptomatologies que afecten de forma diferent a les dones. És imprescindible tenir en compte la transformació física i mental al llarg de tot el nostre cycle vital.

11 JUNY

Beneficis de la creativitat

La creativitat, entesa de forma àmplia i com a eina terapèutica, produeix beneficis en el sistema sensorial, cognitiu i motor, ens ajuda a tots els nivells.

25 JUNY

Com afrontar la malaltia

Consells pràctics davant el diagnòstic de malaltia propi i o d'una persona propera.

9 JULIOL

Acompanyar a qui acompanya

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

23 JULIOL

La comunicació assertiva. Saber dir no

L'assertivitat és la capacitat d'autoafirmar els drets d'una mateixa, sense deixar-se manipular i sense manipular les altres persones.

17 SETEMBRE

Repensant saviesa popular

La saviesa popular (les dites, els contes, les cançons...) 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.

1 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, ens ajuda a acostar-nos-hi de manera més positiva.

15 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.

5 NOVEMBRE

Els límits de l'amor

Què és amor i què no? Per què es tan difícil entendre els límits de l'amor en parella. Creem relacions sanes.

19 NOVEMBRE

El passat com a lloc de referència, no de residència

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.

10 DESEMBRE

Fent balanç. Sentint-me millor, estimant-me millor

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.