

TALLER DE PSICOLOGÍA INTELIGENCIA EMOCIONAL

**NO queremos ser
princesas de**



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE
BAILÉN

Excmo. Ayuntamiento de Bailén
Centro Municipal de Información a la Mujer
Concejalía de Igualdad



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE BAILÉN
DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE JAÉN

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

ENTREGAR EN EL CENTRO DE LA MUJER
DEL AYUNTAMIENTO DE BAILÉN.

El Centro Municipal de Información a la Mujer de Bailén, en el marco del Programa de Talleres de Psicología, dirigidos a TODAS las mujeres de Bailén que estén interesadas en adquirir y consolidar habilidades sociales que contribuyan a aumentar y mejorar tu calidad de vida, **continúa** ofertando nuevos Talleres

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Potenciar el desarrollo personal de las mujeres
- Sensibilizar y prevenir la violencia machista
- Reconocer los micromachismos diarios.
- Redescubrir la identidad femenina
- Hacer visibles los estereotipos sexistas y su necesidad de transformación en un imaginario femenino más acorde con la realidad.

TALLER EMOCIONAL: NO queremos ser princesas de cuento

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlos y compartirlos con los demás.

Educarse emocionalmente significa desarrollar capacidades para manejar las emociones de tal forma que podamos llegar a mejorar nuestro desarrollo personal y nuestra calidad de vida. La educación emocional implica tres habilidades básicas:

- 1.-Reconocer y comprender las emociones propias y ajenas.
- 2.-Expresarlas de forma productiva.
- 3.-Escuchar a los demás y sentir empatía respecto a sus emociones.

CONTENIDOS

- La Inteligencia Emocional. Concepto.
- Componentes de la inteligencia emocional. ¿Qué son las emociones?
- La Inteligencia Emocional aplicada a una misma.
- Conocerme y comprenderme. La conciencia del propio carácter.
- .La Inteligencia Emocional aplicada al entorno personal.
- Habilidades sociales.
- Principios básicos en las relaciones humanas.

Si estas interesada en participar, rellena el boletín y entrégalo en el Centro de la Mujer antes del día **26 de febrero de 2018**

COMIENZO: 6 de marzo

HORARIO: 17-18:30 h.



BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS _____

DIRECCIÓN _____

Nº _____ PISO _____

TELÉFONO _____

DNI _____

FECHA DE NACIMIENTO _____

ESTUDIOS _____

OCUPACIÓN _____

E.CIVIL _____

Nº HIJOS _____