



## TALLER DE PSICOLOGÍA INTELIGENCIA EMOCIONAL

**NO queremos ser  
princesas de**



**me  
cuentos**



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 \_\_\_\_\_

TELÉFONO \_\_\_\_\_

Nº \_\_\_\_\_ PISO \_\_\_\_\_

DNI \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO \_\_\_\_\_

ESTUDIOS \_\_\_\_\_

OCCUPACIÓN \_\_\_\_\_

Nº HIJOS \_\_\_\_\_

E.CIVIL \_\_\_\_\_