

# ABIERTO NUEVO PLAZO DE INSCRIPCIÓN PARA TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL: PROGRAMA AULAS ABIERTAS PARA ADULTOS



## “VIVIR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL”

Lunes de 10 a 11:30 horas.

**Fechas:** 9 de marzo- 25 de mayo. **Precio:** 36 € (curso completo).

**Duración:** 10 sesiones de hora y media.

Este taller abordará la **inteligencia emocional en relación con uno mismo y con los demás**. Te aportará herramientas sencillas que te ayudarán a conocerte mejor y a comprender a los demás. **Aprenderás a mejorar tu capacidad para afrontar conflictos y a desarrollar habilidades de comunicación** en el terreno interpersonal.



## “PSICOLOGÍA POSITIVA Y AUTOESTIMA”

Miércoles de 10 a 11:30 horas.

**Fechas:** 19 de febrero- 27 de mayo. **Precio:** 50 € (curso completo)

**Duración:** 14 sesiones de hora y media.

A través de la experiencia grupal, este taller nos enseñará a herramientas para ayudarnos a **concernos mejor** y a **reconocer nuestras cualidades y limitaciones**. Nos aportará estrategias para sentirnos bien y **afrontar las dificultades de forma más positiva**.

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN,  
C/ NORIAS, 29. TELÉFONO 916349132**

Una vez realizada la inscripción se deberá proceder al pago de la matrícula correspondiente siguiendo instrucciones que se recibirán en la Concejalía de Educación.