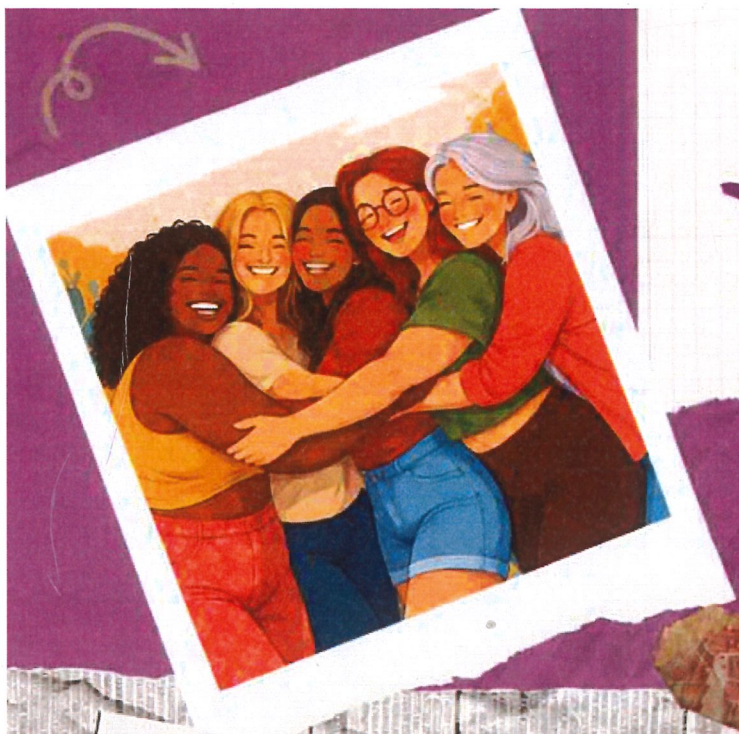


CURSO AUTONOMÍA Y BIENESTAR



6 sesiones

1. AUTOCUIDADO Y BIENESTAR EN LA VIDA COTIDIANA.
2. NECESIDADES PERSONALES Y GESTIÓN DEL TIEMPO.
3. TOMA DE DECISIONES Y ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES.
4. COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.
5. RELACIONES CORRESPONSABLES E IGUALITARIAS.
6. REDES DE APOYO Y PARTICIPACIÓN SOCIAL.

FECHAS:

23 de octubre • 30 de octubre •
6 de noviembre • 13 de noviembre

HORARIO:

de 10:30 a 13:30 h

LUGAR:

Casa de Cultura de Villacedre

INSCRIPCIONES:

Hasta el miércoles 21 de octubre
de 2026 en el Ayuntamiento de
Santovenia de la Valduncina.

MÁS INFORMACIÓN:

987 28 01 11

i

EN EL CEAS DE
TU ZONA

