

# espai de Dones

**Información e Inscripció:**  
Concejalía de Igualdad  
C/Manuel Amorós 10  
Sant Joan d'Alacant  
Tel. 96 565 37 66



**SANT JOAN**  
d'Alacant  
Igualdad





## Mujer y Relaciones Afectivas

Espacio creado para que las mujeres que han padecido o padecen violencia dentro de sus relaciones afectivas puedan compartir sus experiencias con otras mujeres y trabajar de forma común para obtener su recuperación personal y una autonomía completa.

- Origen y mantenimiento de la violencia.
- Razones por las que una mujer se mantiene en una situación violenta.
- Tratamiento de culpabilidad y vergüenza.
- Cómo superar la ansiedad y la depresión.
- Expresión adecuada a la ira.
- Cómo reconocer a un hombre violento.
- Bases para unas relaciones de pareja sanas e igualitarias.
- Nuevos modelos educativos para ofrecer a nuestros/as hijos/as.

Trabajar de forma grupal sobre la autoestima será el tema central del taller, reconociéndonos:

- Nuestro derecho triunfar y a ser felices.
- Nuestro derecho a ser respetables y dignas.
- Nuestro derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias.
- Nuestro derecho a alcanzar nuestros principios morales.
- Nuestro derecho a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

Taller semanal de 2 horas de duración. Miércoles 9:30 a 11:30

Comienzo el 15 de octubre



## Mujer y Crecimiento Personal

Espacio creado para que las mujeres que estén interesadas en crear una nueva cultura, donde la igualdad y la equidad entre hombres y mujeres estén presentes. Se trata de un espacio donde tomar conciencia de nuestra propia identidad como mujeres y contribuir al desarrollo y crecimiento personal.

- Desarrollo personal, autocuidado, imagen.
- Proyecto de vida.
- La mujer.
- El amor, la pareja.
- Autoestima.
- Habilidades Sociales.
- Defensa Personal.

Se tendrá muy en cuenta los temas de interés de los participantes.

- Si quieres tener un espacio de tiempo para ti.
- Si quieres reflexionar sobre tus hijos/as o sobre temas que te interesen.
- Si quieres aprender a defenderte tanto física como psicológicamente.
- Si quieres buscar un lugar de encuentro, de comunicación y de opinión.

Taller semanal de 2 horas de duración. Miércoles 9:30 a 11:30

Comienzo el 15 de octubre