

# TALLER MINDFULNESS Y GESTIÓN EMOCIONAL PARA MUJERES GRATUITO Y ONLINE

25,26 de mayo 1 y 2 de junio.

CRECIMIENTO PERSONAL \* EMPODERAMIENTO \* IGUALDAD

*Un Camino hacia la Reducción del Estrés  
y el Bienestar Integral*



**AFAMMER**  
Asociación de Familias y Mujeres del Medio Rural  
de la Región de Murcia



Región de Murcia



Ayuntamiento  
de **Abanilla**

# Un Camino hacia la Reducción del Estrés y el Bienestar Integral.

La situación actual de emergencia sanitaria y social lleva a muchas personas a experimentar un aumento de miedo, estrés y ansiedad como consecuencia del confinamiento y de la incertidumbre. AFAMMER ofrece éstos Talleres dirigidos a mujeres rurales, ahora de forma telemática y se suma así a otras acciones que promueven el apoyo psicosocial y el acompañamiento #quedateencasa# especialmente útil en estos momentos.

## DESCRIPCIÓN DEL TALLER:

El taller consta de 4 sesiones, adaptándonos a las circunstancias, estará centrado en fomentar recursos psicológicos y dotar de herramientas para combatir el estrés y dar apoyo emocional a través del Mindfulness y la Gimnasia Emocional.

## OBJETIVOS:

- Construir una identidad individual, no sexista ni violenta.
- Potenciar la empatía y la comprensión hacia una misma y los demás con el fin de favorecer relaciones igualitarias.
- Fortalecer la Asertividad y las Habilidades Sociales como medio de protección ante posibles conductas violentas.
- Potenciar la resiliencia y el empoderamiento.
- Aumentar la capacidad de darse cuenta y ser conscientes de automatismos conductuales
- Disminuir el estrés y avanzar hacia el bienestar integral ( bio-psico-social)

## REQUISITOS:

- Dispositivo desde el que poder conectarte (ordenador, tableta o móvil) para asistir en directo a las sesiones
- Descargarte la aplicación gratuita Zoom: <https://zoom.us/support/download>.
- Espacio en el que puedas estar tranquila sin ser interrumpida.
- Papel y bolígrafo.
- Grupos máximo 15 mujeres
- Fechas: 25 –26 de mayo 1 y 2 de junio
- Horario: 25 mayo y 1 de junio de 10 a 12:30h. 26 mayo y 2 de junio de 17 a 19:30h.
- Número de sesiones: 4 sesiones.

**Información e inscripciones: Ayto. de Abanilla tlfn. 682633333 [agentedeigualdad@abanilla.es](mailto:agentedeigualdad@abanilla.es)**

**AFAMMER: tlfn. 968554506 [afammermurcia@yahoo.es](mailto:afammermurcia@yahoo.es)**