



Taller para mulleres
**A tribo do
Autocoidado**



Reactiva as túas ferramentas para o autocoidado e para afrontar o estrés dende a amabilidade e o respecto

Inscripcións gratuítas
asociacionambar.org
981 87 44 80

A tribo do Autocoidado

Que é?

A Tribo do Autocoidado, é un espazo grupal de seguridade, no que as mulleres traballarán para reactivar as propias ferramentas de afrontamento de estrés o autocoidado e a forza interior, dende una perspectiva de amabilidade, coidado mutuo e respecto pola dignidade humana.

Durante 5 sesións de 3 horas, as mulleres exercitarán as habilidades para a práctica do autocoidado, desenvolverán o sentido de pertenza e apoio mutuo, e as súas habilidades comunicativas para expresar necesidades e intereses propios.

Cando e onde?

Na casa do mar en Palmeira.

Mércores 27 de abril e 4, 11 e 18 de maio.

No centro social de Boiro.

Martes 3, 10, 24, 31 de maio.

De 16:30 a 19:30

A quen vai dirixido?

Mulleres de ámbito rural da Barbanza, sen formación regulada, preferentemente con fillas ou fillos ao cargo.

Que necesito para participar:

Só necesitas traer roupa cómoda.

Contidos

- Atención aos sentidos. Atención externa.
- Atención interna. Pensamentos, emocións e desexos.
- Expresión persoal. Descubro e comparto o meu son.
- Expresión persoal. Identificación e comunicación da miñas necesidades
- Humanidade compartida. Sentido de pertenza. Pertencer independente.

Quen guía o proceso?

M^a Carmen Glez. Hermo

Psicóloga Colexiada G-3100

Psicóloga Sanitaria na Asociación Ambar.

Experta en psicoloxía de emerxencias, membro do Grupo de Intervención Psicolóxica en Catástrofes e Emerxencias

Membro do equipo fundador do “Espazo de Autocoidado” do COPG. Formada en terapia Gestalt.

Metodoloxía

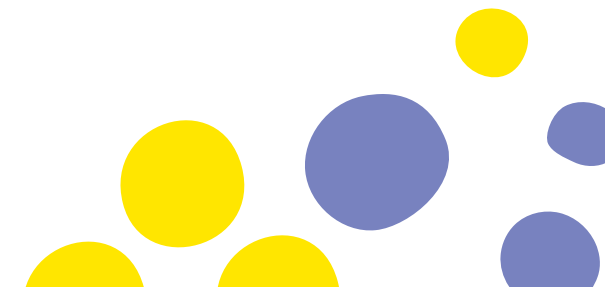
A actividade desenvolverase en 5 talleres de 3 horas aplicando técnicas de mindfulness, terapia Gestalt, o psicodrama e a terapia de grupo.

No transcurso das sesións fomentárase a participación activa baseada en tres principios: Atención ao aquí e agora, respecto e egoísmo xeneroso.

A clave do traballo consiste en que o grupo se constitúa como un espazo de seguridade no que as mulleres podan desenvolver ferramentas de autorregulación emocional e comunicación asertiva.

Ademais as mulleres participantes poderán ter o asesoramento individual da psicóloga que guía o proceso.

O grupo estará formado por un máximo de 10 persoas e manterá todas as medidas de seguridade establecidas polo protocolo COVID.





Contacta con nós

- Centro de Recursos da Asociación Ambar
Lugar da Granxa 5,
Frións, Ribeira.
- 981 87 44 80
- asociacionambar.org