



**Ciudad Real**

CONCEJALÍA DE  
IGUALDAD



III PLAN  
MUNICIPAL  
DE IGUALDAD  
ENTRE MUJERES  
Y HOMBRES



**Marta Abad**

PSICOLOGÍA Y DESARROLLO PERSONAL

*“El acto más valiente  
para una mujer es  
pensar por sí misma y  
en voz alta”*

- Coco Chanel



## PROYECTO ARTEMISA

Programa de desarrollo  
personal para mujeres  
víctimas de violencia de género



TELÉFONO DE INFORMACIÓN  
CONCEJALÍA DE IGUALDAD:  
926 21 75 98

## DESARROLLO INTEGRAL DE LA MUJER

A través de este taller realizaremos un viaje hacia nuestro interior, para conocer aquellos aspectos personales que nos fortalecen, los olvidados y los potenciales, esos que nos permitirán coger fuerzas para volver a brillar con luz propia.

Autoconocimiento, liderazgo automotivación, etc. Éstos y otros conceptos junto al trabajo grupal llevarán a la mujer hacia un nivel de comprensión de sí mismas liberador y enriquecido.

## OBJETIVOS

- Identificar los mandatos de género, sobre todo femeninos, implícitos en el sistema patriarcal.
- Desplegar el potencial de las mujeres en todas sus áreas personales.
- Aumentar las competencias emocionales.
- Ofrecer herramientas que promuevan una mejora en su desarrollo personal.
- Adquirir una actitud de autocuidado y responsabilidad con la vida.
- Integrar las diversas áreas de una mujer de modo completo y satisfactorio.

## METODOLOGÍA

A través de este taller realizaremos un viaje hacia nuestro interior, para conocer aquellos aspectos personales que nos fortalecen, los olvidados y los potenciales, esos que nos permitirán coger fuerzas para volver a brillar con luz propia.

Autoconocimiento, liderazgo automotivación, etc. Éstos y otros conceptos junto al trabajo grupal llevarán a la mujer hacia un nivel de comprensión de sí mismas liberador y enriquecido.

## TEMPORALIZACIÓN

El taller comenzará el próximo martes 3 de mayo a las 17:00 y tendrá una duración de 14 sesiones de frecuencia a acordar, preferiblemente semanal y de una hora y media de duración.

## ORGANIZADO

La Concejalía de Igualdad del Excelentísimo Ayuntamiento de Ciudad Real

## IMPARTIDO

MARTA ABAD Psicología y Desarrollo Personal es un servicio especializado en Terapias Psicológicas para adultos (Individual, pareja, familiar, etc) y para población Infanto-Juvenil.

## INSCRIPCIONES

Por teléfono al número 926 21 75 98

