

TALLER GRATUITO

TRABAJAR EL BIENESTAR PERSONAL



DOAKO LANTEGIA

NORBERAREN ONGIZATEA LANTZEKO

¿Puedo mejorar el cuidado que hago hacia mí? ¿Cómo puedo autocuidarme? ¿Cómo hago frente a los pensamientos limitantes?

¿Cómo puedo hacer que mis relaciones sociales sean saludables y positivas?

Desde mi experiencia, ¿Qué puedo aportar a la sociedad? ¿Cómo lo hago?

Inscripciones A partir del día 19 de julio por orden de inscripción llamando al teléfono 948243040

Días 3, 10, 17, y 24 de agosto

Horario 10:00 a 12:00

Lugar Condestable, sala de conferencias (2ª planta)

Hobetzen ahal dut neure buruaren zaintza? Nola zaindu neure burua? Nola egin aurre pentsamendu murriztaileei?

Nola eginarazi nire harreman sozialak osasungarri eta positibo?

Nire eskarmentutik, zer onura ekartzen ahal diot gizarteari? Nola egin dezaket?

Izen-emateak Uztailaren 19tik aurrera, izena emandako hurrenkerarekin bat, 948243040 telefonora deituta

Egunak Abuztuak 3, 10, 17, eta 24

Ordutegia 10:00 - 12:00

Lekua Kondestableko hitzaldi-aretoa (2. solairua)

Antolatzaileak / Organizan:



Laguntzailea / Colabora:

