



GRATUITO / DOAN

Dirigido a mayores de 65 años

TRABAJAR EL BIENESTAR PERSONAL

- > ¿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?

DÍAS: 4, 11, 18 y 25 de octubre

HORARIO: 10:30 a 12:30

LUGAR: San Juan Bosco (c/San Juan Bosco 15)

MEJORAR LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

- > ¿Sé cómo me comunico?
- > ¿Me hago entender y entiendo a los demás?
- > ¿Qué transmito a través de mi lenguaje no verbal?
- > ¿Cómo puedo mejorar mi comunicación?

DÍAS: 7, 14, 21 y 28 de octubre

HORARIO: 10:30 a 12:30

LUGAR: Centro Sta. María la Real (c/Mutilva baja 19)

INSCRIPCIONES: por orden de inscripción a partir del 20 de septiembre llamando al teléfono 010 (948 420 100)

65 urtetik gorakoei zuzendutako lantegia

NORBERAREN ONGIZATEA LANDU

- > Hobetzen ahal dut neure buruaren zaintza? Nola zaindu neure burua?
- > Nola egin aurre pentsamendu mugatzaileei?
- > Nola eginarazi nire harreman sozialak osasungarri eta positibo?
- > Nire eskarmentutik, zer ekarpen egiten ahal diot gizarteari? Nola egiten ahal dut?

EGUNAK: Urriak 4, 11, 18 eta 25

ORDUTEGIA: 10:30 - 12:30

TOKIA: San Juan Bosko Zentroa (San Juan Bosco kalea 15)

PERTSONEN ARTEKO KOMUNIKAZIOA HOBETZEA

- > Badakit nola komunikatzen naizen?
- > Nire burua ulertarazten dut eta besteak ulertzen ditut?
- > Zer transmititzen dut nire hitzik gabeko hizkuntzaren bidez?
- > Nola hobetzen ahal dut nire komunikazioa?

EGUNAK: Urriak 7, 14, 21 eta 28

ORDUTEGIA: 10:30 - 12:30

TOKIA: Sta. María la Real Zentroa (Mutiloa kalea, behe 19)

IZEN-EMATEA deiaren hurrenkeraren arabera, irailaren 20tik aurrera, leku guztiak bete arte 010 (948 420 100) telefonora deituta

