

# MUJER Y CONFINAMIENTO.

TALLER DE MINDFULLNES



Contenidos del taller:

- **Cómo gestiono mis emociones en el tiempo. Confinamiento.**
- **Auto- Instrucciones ¿ Cómo me hablo?, ¿ Cómo gestiono mi tiempo?**
- **Prácticas formales y emocionales.**
- **Herramientas concretas para usos diarios y gestión emocional.**
- **Psicoeducación sobre las emociones.**
- **El amor romántico y otros mitos.**
- **Potenciar la autoestima y seguridad.**
- **Aceptación de la situación y los compromisos el cambio.**
- **Creación de nuevos proyectos.**
- **Generar un nuevo círculo social y reforzar el mantenimiento.**
- **Formación transversal en género e igualdad de oportunidades.**

-DOCENTE: KARINA CAMPO MÍGUEZ  
-EMAIL: KARIFGR1984@GMAIL.COM  
-EMPRESA: PM2FORMACIÓN



Inscripciones en: [casadeandaluciavigo@yahoo.es](mailto:casadeandaluciavigo@yahoo.es)