

# Talleres para Asociaciones y Ayuntamientos

01



## Orden y planificación para mi autocuidado

Este taller enseña a organizar el tiempo y sus espacios para dar prioridad al autocuidado. el objetivo es aprender a incluir hábitos saludables en su rutina, creando una base sólida para su bienestar.

02



## Ordenando mis emociones

A través de técnicas prácticas, las personas participantes aprenderán a identificar sus emociones y a manejarlas de manera positiva, fortaleciendo su bienestar emocional.

03



## Ordenando mis necesidades

En este taller, las participantes explorarán cómo identificar y priorizar sus necesidades personales para lograr un equilibrio saludable. Aprenderán a diferenciar entre deseos y necesidades reales, con el fin de construir una vida más consciente y satisfactoria.

04



## Corresponsabilidad en acción: equilibrando tareas "

Este taller explora el valor de compartir las responsabilidades en el hogar, el trabajo y las relaciones personales. Comprendiendo cómo la corresponsabilidad contribuye al equilibrio y bienestar de todas las personas convivientes.

05



## Ordena tu mente

Esta sesión ofrece técnicas para organizar pensamientos y reducir la sobrecarga mental. Las personas participantes aprenderán a manejar el estrés, establecer prioridades y cultivar una mente clara, facilitando un enfoque más calmado y productivo en su vida diaria.

06



## Creando relaciones sanas

Este taller ofrece herramientas para construir relaciones basadas en el respeto, la comunicación y la confianza. El objetivo es aprender a identificar las claves de una relación saludable, cómo establecer límites y la importancia de la empatía, fomentando vínculos personales, familiares y laborales más equilibrados y positivos.

07



## Videoforum: "El orden de las cosas"

Visualización de este corto que a través de poderosas metáforas visuales, ilustra la experiencia emocional de una mujer maltratada. El objetivo es sensibilizar sobre la importancia de reconocer las primeras señales de abuso para evitar su escalada y promover la prevención en situaciones de violencia.

08



## Amar tu cuerpo tal como es: un camino hacia la aceptación

Este taller tiene como objetivo promover la aceptación y el respeto por el propio cuerpo, más allá de los estándares de belleza impuestos externamente. Se busca fortalecer la autoestima y el bienestar general de las personas participantes.

09



## Cuidados al cuidador

Este taller está diseñado para apoyar a quienes cuidan de otras personas, ofreciéndoles herramientas para gestionar el estrés y preservar su bienestar.

10



## Resiliencia parental: como mantener la calma en momentos difíciles

Este taller ofrece estrategias prácticas para que las personas educadoras y cuidadoras gestionen el estrés y mantengan la calma ante los desafíos cotidianos, construyendo un entorno más positivo y equilibrado para sus familias.

11



## Organiza tu maternidad: claves para encontrara armonía y bienestar

"Un taller que ofrece estrategias para gestionar el caos de la maternidad a través de la organización emocional y práctica.

12



## Jugar a ordenar

Este taller ofrece una experiencia divertida y educativa en familia, donde aprenderán a organizar el hogar de manera colaborativa. A través del juego, se enseñarán estrategias de orden y responsabilidades compartidas, fortaleciendo los lazos familiares y promoviendo la importancia del trabajo en equipo.