



## CURSO: EL PODER DE LA PALABRA

<b>Objetivos</b>	El objetivo principal de esta charla es dotar a los/as participantes de las estrategias necesarias para aprender a poner límites, a decir no y a mejorar la defensa de sus derechos asertivos básicos, mejorando así, su autoestima y bienestar.
<b>Contenido y programa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estilos comunicativos. Tipos.</li><li>- Derechos asertivos básicos.</li><li>- Cómo decir NO y expresar lo que quiero decir sin ofender al resto.</li></ul>
<b>Edad</b>	De 16 a 35 años de edad
<b>Requisitos del participante</b>	Motivación e interés por aprender
<b>Número de plazas</b>	25
<b>Fechas de inicio y fin</b>	26 de febrero
<b>Horario</b>	De 19 a 20:30h
<b>Lugar de realización</b>	C/ Cienfuegos n.º 2
<b>Monitor-a y/o entidad</b>	Belén Sarrión - Psicóloga sanitaria y experta en crecimiento y desarrollo personal.
<b>Observaciones</b>	<i>Para asistir debes hacer una inscripción ya que el aforo es limitado</i>