



CURSO: EL PODER DE LA PALABRA

Objetivos	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.
Contenido y programa	<ul style="list-style-type: none">- Estilos comunicativos. Tipos.- Derechos asertivos básicos.- Cómo decir NO y expresar lo que quiero decir sin ofender al resto.
Edad	De 16 a 35 años de edad
Requisitos del participante	Motivación e interés por aprender
Número de plazas	25
Fechas de inicio y fin	26 de febrero, miércoles
Horario	De 19 a 20:30h
Lugar de realización	Palacio El Portalet - C/ Labradores n.º 15
Monitor-a y/o entidad	Belén Sarrión - Psicóloga sanitaria y experta en crecimiento y desarrollo personal.
Observaciones	<i>Para asistir debes hacer una inscripción ya que el aforo es limitado</i>