

XERRADES EN L'ÀMBIT JURÍDIC: CONEIX ELS TEUS DRETS!

DRET PENAL

Delictes i faltes. Els judicis ràpids. Drets i obligacions de la víctima o persona perjudicada. El Jurat. Anàlisi de casos pràctics.

DATA: **16 d'octubre**

HORARI: **de 18 a 20 h**

LLOC: **Associació de Dones de La Móra.**

Local de la Parròquia de Santa Maria de la Móra. C/ Segrià, 8

PREVENCIÓ DE LA VIOLÈNCIA MASCLISTA. PROCEDIMENT D'ACTUACIÓ DAVANT UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA

Aquesta xerrada vol facilitar informació per poder identificar i afrontar les situacions de dificultat i violència, i donar eines perquè qualsevol dona pugui defensar-se, protegir-se i actuar.

DATA: **21 de novembre**

HORARI: **de 18 a 20 h**

LLOC: **Institut Municipal d'Educació (IMET).**

C/ Ramón y Cajal, 70

EL VINCLE MATRIMONIAL

Naixement i dissolució del vincle matrimonial. Separacions i divorcis. Repercussions segons el règim econòmic. La custòdia dels fills i filles. Anàlisi de casos pràctics.

DATA: **12 de desembre**

HORARI: **de 18 a 20 h**

LLOC: **Institut Municipal d'Educació (IMET).**

C/ Ramón y Cajal, 70

El Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD) és un espai d'orientació i assessorament sobre qualsevol aspecte de la vida de les dones.

El SIAD ofereix espais de suport i acompanyament individual i grupals tant a nivell jurídic com psicològic.

Totes les activitats són gratuïtes.

Més informació i inscripcions al web:

<http://acciosocial.tarragona.cat>



Amb la col·laboració de:



900 900 120
**Contra la violència
masclista** Atenció 24 h

Programa d'activitats

Servei d'Informació i Atenció a les Dones

Cursos i tallers

2013



XERRADES I TALLERS DEL SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES (SIAD)

TÈCNiques D'ALLIBERAMENT EMOCIONAL

EFT: Emotional Freedom Techniques (tapping)

L'EFT utilitza una suau estimulació (tapping) sobre punts específics d'acupuntura que desbloqueja el flux d'energia del cos mentre la persona pensa en un problema concret i repeteix unes afirmacions sobre aquest problema. L'EFT és una de les tècniques més ràpides i efectives per restablir el sistema energètic del cos.

Aquest taller, pensat com a introducció a la tècnica EFT, et permetrà aprendre "la recepta bàsica" per autoaplicar-te tapping sobre aspectes o malestars emocionals específics que vulguis superar. D'altra banda, també pot resultar-te molt útil com a tècnica de relaxament, d'autoconeixement i de creixement personal.

DATES: 3, 10 i 17 d'octubre
HORARI: de 10 a 12 h
LLOC: Centre Sociocultural de la Part Alta.
C/ Puig d'en Pallars, s/n

DATES: 7, 14 i 21 de novembre
HORARI: de 17 a 19 h
LLOC: Centre Sociocultural de la Part Alta.
C/ Puig d'en Pallars, s/n

PNL I RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

La programació neurolingüística (PNL) és un model de comunicació que estudia l'estructura de la conducta humana i explicita les pautes o patrons de comportament i de canvi, oferint instruments útils per desenvolupar i optimitzar els recursos i les habilitats personals. Les tècniques que ofereix són especialment eficaces quan s'apliquen a l'àmbit de la resolució de conflictes, ja siguin de tipus personal, familiar o professional.

DATES: 24 i 31 d'octubre
HORARI: de 10 a 12 h
LLOC: Centre Sociocultural de la Part Alta.
C/ Puig d'en Pallars, s/n

DATES: 12 i 19 de desembre
HORARI: de 17 a 19 h
LLOC: Centre Sociocultural de la Part Alta.
C/ Puig d'en Pallars, s/n

AUTOCOACHING: DISSENYA EL TEU FUTUR DES DE LA CONSCIÈNCIA DEL TEU PRESENT

Projectes, somnis, expectatives, ganes de canviar... de vegades són reptes que ens posen entre l'espasa i la paret perquè pensem que no tenim la força o els recursos necessaris per assolir-los i ens donem per vençudes abans de començar, abans fins i tot d'haver establert les nostres metes i objectius.

L'auto coaching t'ofereix la possibilitat d'establir un vincle conscient amb els teus propis recursos i

potencialitats, per definir les teves metes, dissenyar el teu futur i millorar la teva qualitat de vida.

DATES: 5 i 12 de desembre
HORARI: de 10 a 12 h
LLOC: Centre Sociocultural de la Part Alta.
C/ Puig d'en Pallars, s/n

ELS PROCESSOS DE DOL: COM TRANSFORMAR EL DOLOR EN UNA EXPERIÈNCIA DE VIDA ENRIQUIDORA

Habitualment parlem de dol quan una persona està transitant per un període de la vida marcat emocionalment per la pèrdua d'una persona estimada. Però aquest procés també es produeix quan patim altres tipus de pèrdues, com poden ser un fracàs personal, el canvi o pèrdua de feina, una incapacitat després d'una malaltia o accident, un desarrelament familiar... Tots aquests episodis poden provocar dolor i la sensació de no poder continuar endavant.

Una bona elaboració del dol implicarà acceptar la pèrdua, superar el dolor i incorporar una actitud mental que ens impulsi cap a nous objectius de vida.

DATA: 7 de novembre
HORARI: de 10 a 12 h
LLOC: Centre Sociocultural de la Part Alta.
C/ Puig d'en Pallars, s/n

DATA: 5 de desembre
HORARI: de 17 a 19 h
LLOC: Centre Sociocultural de la Part Alta.
C/ Puig d'en Pallars, s/n

