

# CURSOS, TALLERES Y ACTIVIDADES

OTOÑO 2010

Teléfono de la  
Esperanza



954 57 68 00

[www.telefonodelaesperanza.org](http://www.telefonodelaesperanza.org)

**Cursos** (Fin de semana + seguimiento)



**Piensa Bien Para Sentirte Mejor** (23 Y 24 OCTUBRE + SEGUIM.)

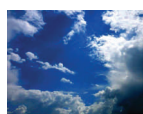
Si quieres aprender a tener unos pensamientos y sentimientos más sanos, que te faciliten vivir plenamente y ser cada día más feliz.



**Autonomía Afectiva** (9 Y 10 OCTUB. + SEGUIM.)

Para aquellos que quieren asumir sus propias decisiones y elegir conscientemente sus responsabilidades.

**Talleres de Autoayuda y Grupos de Desarrollo Personal** (Sesiones semanales)



**Relajación y control del estrés** (INICIO 16 SEPT.)

Para aprender a conocer mejor la ansiedad y su control a través de distintas técnicas; y aumentar la capacidad para afrontar las tensiones



**Aprendiendo a vivir** (INICIO 28 SEPT.)

Si estás interesad@ en tomar las riendas de tu vida, y no complicártela ni a ti ni a los demás, podemos ayudarte



**Mejorando la autoestima** (INICIO 22 SEPT.)

Si sientes que vales poco, que cualquiera hace las cosas mejor que tú, que nadie reconoce tus esfuerzos por superarte, que te quieren poco, participa en nuestro taller



**Elaboración del Duelo** (INICIO 26 OCT.)

Si has perdido a un ser querido y no logras superarlo, podemos ayudarte.



**Educadores Hoy** (INICIO 27 SEPT.)

Para mejorar nuestra vida familiar y la relación con nuestros hijos

**Actividades**



**“Entre Amigos”** (INICIO: 25 SEPT. )

Si te encuentras sol@ y deseas compartir y comunicarte con otras personas, te esperamos cada sábado con dinámicas, videoforum, paseos grupales, etc.

Con la  
colaboración  
de:



## Inscripciones

- En Av. Cruz del Campo, 24. De Lunes a Viernes, de 9 a 20h.
- También a través de nuestra web: [www.telefonodelaesperanza/sevilla](http://www.telefonodelaesperanza/sevilla)
- Más información en el teléfono 954 57 68 00