



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Fondos Europeos

Liderar -te

EMPODERAMIENTO
DE MUJERES CON
DISCAPACIDAD EN
EL MEDIO RURAL



MARZO – ABRIL
Navalmoral de la Mata

ÚNETE:



Programa Liderar-te

SUPERA ERRORES Y LIDERA TU VIDA DESDE LA
CONEXIÓN INTEGRAL ENTRE CUERPO Y MENTE



18 de marzo - 1 de abril de 2025

Navalmoral de la Mata

Cámara de Comercio | Espacio formativo

Encuentro gratuito | Plazas limitadas

¿QUÉ ES LIDERAR-TE?

Un programa dirigido a **mujeres desempleadas con discapacidad en zonas rurales** de Extremadura, basado en mindfulness, desarrollo personal y coaching.

Si quieres fortalecer tu autoestima, gestionar emociones y descubrir tu liderazgo personal, este programa es para ti.

APRENDE DESDE LA EXPERIENCIA !

Un programa transformador con 4 dimensiones holísticas clave:

- **Cuerpo y voz:** Conéctate con tu cuerpo, gana confianza y descubre el poder de tu voz.
- **Sistema nervioso y Alimentación Consciente:** Aprende herramientas para gestionar el estrés y la ansiedad, así como hábitos saludables para mejorar tu bienestar.
- **El poder de la mente:** Entrena tu mentalidad, supera bloqueos y trabaja tu autoestima.
- **Coaching individual:** Acompañamiento personalizado.

55 horas de formación experiencial, inclusiva y adaptada.

¡PARTICIPA! INSCRÍBETE EN:

[MUJERESENMODOON.ES/EVENTO/LIDERARTE-NAVALMORAL](https://mujeresenmodo.es/evento/liderarte-navalmoral)

liderarte