



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