



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



MIAJADAS

PRÓXIMAMENTE

Más información:

608 732 725



¡Inscríbete!

# Programa Liderar-te

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



**MIAJADAS**

**Próximamente**

Ayuntamiento de Miajadas

**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:**

[HTTPS://MUJERESENMODON.ES/EVENTO/PROGRAMA-  
LIDERAR-TE-MIAJADAS/](https://mujeresenmodo.es/evento/programa-liderar-te-miajadas/)

**# liderarte**