

Liderar -te

EMPODERAMIENTO
DE MUJERES CON
DISCAPACIDAD EN
EL MEDIO RURAL



PINOFRANQUEDO

PRÓXIMAMENTE

Más información:

608 732 725



¡Inscríbete!



Programa Liderar-te

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



PINOFRANQUEADO

Próximamente

Ayuntamiento de Pinofranqueado

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:

**MUJERESENMODON.ES/EVENTO/PROGRAMA-LIDERAR-TE-
PINOFRANQUEADO/**

liderarte