



**PIERRES**

Asociación de personas con diversidad funcional

# TALLER DE COMUNICACIÓN CONSCIENTE

## Fechas:

7, 14, 21 y 28 de febrero  
7 y 14 de marzo

## Horario:

Grupo mañanas: 10:30 a 12:30h  
Grupo tarde: 17:30 a 19:30h

## APORTACION:

30 euros soci@s  
35 euros no soci@s  
PLAZAS LIMITADAS

**Lugar:** Asociación de  
Personas con  
Diversidad Funcional  
"PIERRES"  
Tfno: 640653700

## Organiza:



**PIERRES**

## Colaboran:



Fundación  
**ONCE**



**iberCaja**  
Obra Social



**Obra Social**  
Fundación "la Caixa"



**COMARCA**  
de TARAZONA y EL MONCAYO

Programa de interés social financiado  
on cargo a la asignación tributaria del IRPF



**GOBIERNO  
DE ARAGON**

# LA PROPUESTA

"La forma en que nos comunicamos con otros y con nosotros mismos, determina la calidad de nuestras vidas."  
A. Robbins



Este taller es un espacio en el que poder ser más conscientes (a partir de la auto-observación y la Atención plena) de nuestros pensamientos, emociones, valores y necesidades, para después poder expresarlos de manera clara, sincera y con capacidad de cuidado.

Trabajaremos a través de dinámicas sencillas de comunicación colectiva y participativa que parten del reconocimiento del impacto de nuestra manera de comunicarnos y de las relaciones que establecemos.

Desarrollaremos herramientas que nos ayuden a enfrentar situaciones difíciles desde una perspectiva que genere soluciones más creativas, incrementando nuestra capacidad resolutiva en un mundo en el que la comunicación sigue siendo un gran reto pendiente.

**Organiza:**



Obra Social  
Fundación "la Caixa"



DESARROLLA  
ESPACIOS  
INTERNOS



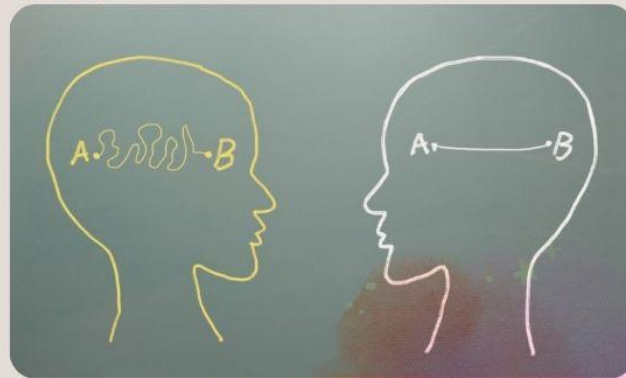
ATENCIÓN

COMPASIÓN

EXPRESIÓN

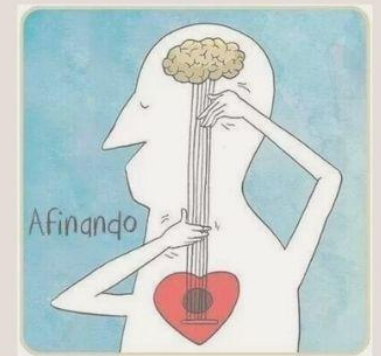
CONEXIÓN

COMPREENSIÓN



AMABILIDAD

LIMITES



FIRMEZA

EMPATÍA

CREATIVIDAD

Organiza:



Colaboran:



Programa de interés social financiado  
on cargo a la asignación tributaria del IRPF

