

L'arbre dels assoliments

**Mima't i cuida't
recuperant el teu
Poder**

CENTRE VIOLETA

Centre d'Informació i Recursos per a
les Dones

Ajuntament de Cubelles

A càrrec de Cristina Pérez Opi

Niu de Projectes

www.niudeprojectes.com

Un espai

Te proposem...



**Un espai de
creació
col·lectiva amb
un fil conductor:
l'arbre i el seu
significat**

Què volem

Millorar la nostra autoestima i enfortir la confiança en el nostre potencial personal per poder tirar endavant projectes i somnis amb una actitud positiva.



Per què..

Des de fa molts i molts anys, a les dones ens han dit què havien de fer i com havien de ser.

Ens han vestit amb diferents capes...la de mare, la de treballadora, la de cuidadora, amant,..capes i capes sota les quals s'amaga realment la nostra essència.

És moment de donar-li llum al nostre potencial, redescobrir els nostres poders i retrobar-nos amb qui realment som.

Existe una heroína potencial en cada mujer.

Jean Shinoda Bolen, Las Diosas de cada mujer



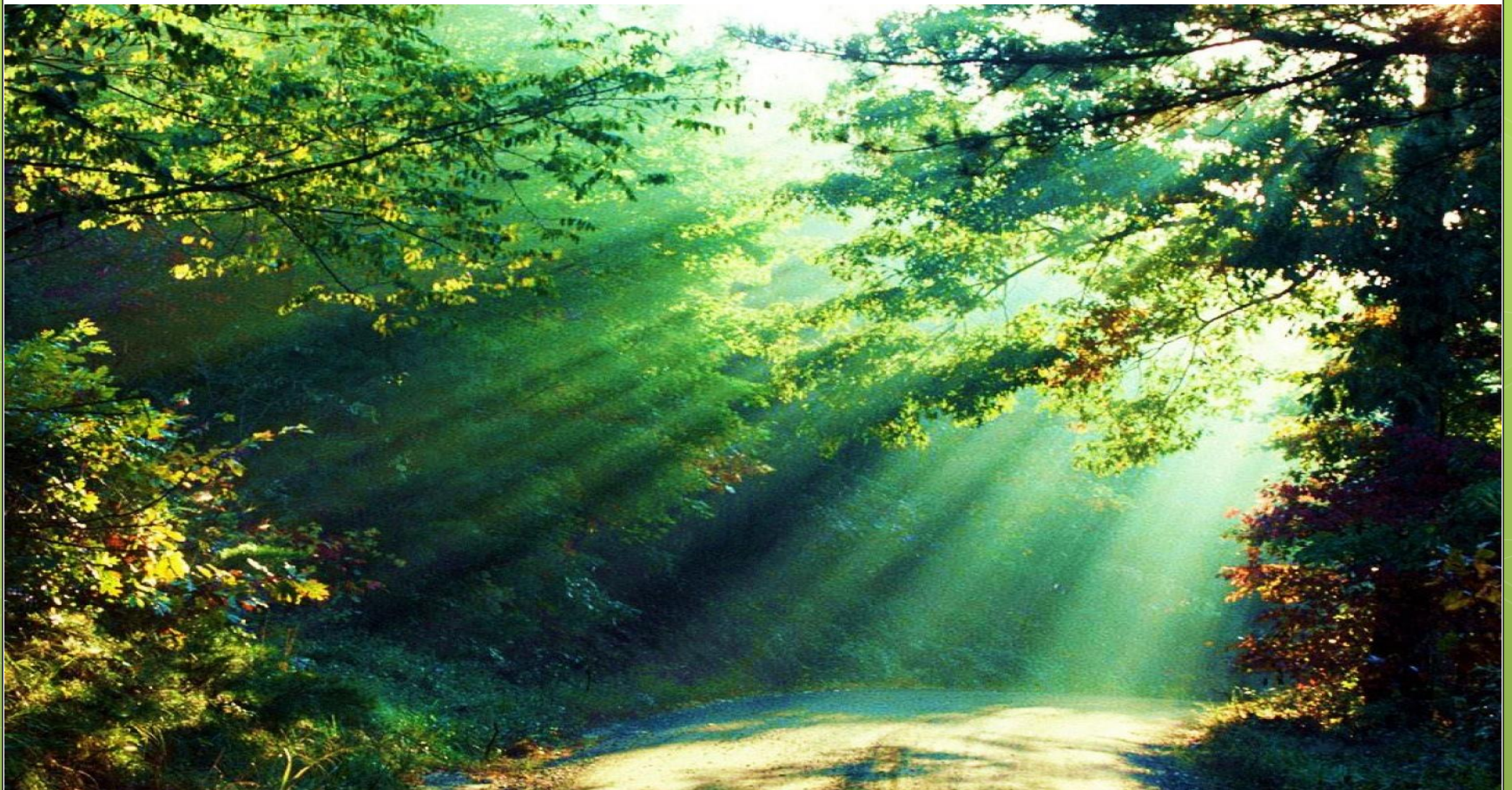
Revisarem

Les nostres arrels i els nostres fruits...

Allò que som i que conforma la nostra essència.

Allò què hem fet i hem aconseguit al llarg de les nostres vides i que potser ara ha quedat una mica amagat i oblidat...

Nomes cal que li donen una mica de llum.



Revisant el concepte d'autoestima, com es conforma i com pot variar entre persones i moments vitals.

Analitzant com el fet de ser dona comporta històricament tot un seguit de condicionants socials i expectatives sobre la nostra conducta, sobre allò què la societat espera de nosaltres pel fet de ser dones.

Valorant les conseqüències i impactes en la nostra qualitat de vida i la nostra autoestima.



**I TOT AIXÒ HO FAREM COMPARTINT LES NOSTRES EXPERIÈNCIES I
RECUPERANT AMB LES NOSTRES MANS LES NOSTRES ARRELS I ELS
NOSTRES FRUITS.**

CONSTRUÏNT EL NOSTRE ARBRE DELS ASSOLIMENTS