

## Formulario. Talleres gratuitos, dirigidos a MUJERES.

El Área de Igualdad del Ayuntamiento de San Fernando de Henares, a través de su PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES EN MATERIA DE SALUD 2021, organiza:

### **CHARLA-COLOQUIO ‘MANEJO DEL ESTRÉS PARA AFRONTAR SITUACIONES DERIVADAS DE LA COVID-19’**

Espacio de encuentro para promover recursos de autorregulación mental y emocional; compartiendo estrategias de cuidado personal y colectivo, para la mejora de la calidad de vida.

### **TALLER ‘AUTOCUIDADOS Y BIENESTAR. CLAVES PARA TRANSITAR TIEMPOS DE CAMBIO’**

Contenido: aprendizaje de estrategias de autocuidado, gestión de las emociones y salud en la vida cotidiana.

Antes de cumplimentar el formulario, por favor, lea nuestra [política de privacidad y protección de datos](#), en la que se explica con detalle la finalidad de los mismos.

#### DATOS PERSONALES

Nombre

DNI/NIE

Apellidos

Pasaporte

Fecha de Nacimiento

Edad

Nacionalidad

Domicilio

---

Localidad

C.P.

---

Teléfono Fijo

Teléfono Móvil

---

E-mail

---

#### NIVEL DE ESTUDIOS

---

Título Oficial

---

Profesión

#### TALLERES

CHARLA-COLOQUIO “MANEJO DEL ESTRÉS PARA AFRONTAR SITUACIONES DERIVADAS DEL COVID, 9/06/21, de 10:30 a 12:30 h. Presencial.

TALLER “AUTOCUIDADOS Y BIENESTAR” CLAVES PARA TRANSITAR TIEMPOS DE CAMBIO, del 16 de junio al 19 de julio, lunes y miércoles, de 10 a 12 h. Presencial.

---

#### [Normas de inscripción](#)

Para la **charla-coloquio** hay 19 plazas disponibles. Entrada libre hasta completar aforo. Lugar: Centro de Participación Ciudadana “Marcelino Camacho”.

Para el **taller**, hay 10 plazas disponibles. La inscripción se realizará **por orden de llegada**. El plazo se cierra a las 14 horas, dos días

laborables antes del inicio del taller. Si se reciben más solicitudes quedarán **en** lista de espera.

- El Área de Igualdad se reserva el derecho a cancelar las actividades.

---

➤ Información: Área de Igualdad, lunes, miércoles y jueves, de 9:30 a 13:30 h, Tfno.: 91 672 69 47

[infoigualdad@ayto-sanfernando.com](mailto:infoigualdad@ayto-sanfernando.com)

---

Autorizo el tratamiento de imágenes y videos

Autorizo  No Autorizo

Autorizo el envío de información por parte de la Concejalía de Igualdad

Autorizo  No Autorizo

Acepto las condiciones de uso y [política de privacidad](#)

Enviar

COMPARTE ESTA NOTICIA:

