



## INSCRICIÓN "OBRADOIRO DE AUTOCOIDADOS E XESTIÓN DE EMOCIÓN"

APELIDOS E NOME			
DNI/PASAPORTE		DATA NAC.	
TELÉFONO DE CONTACTO		CÓDIGO POSTAL	
E-MAIL			

**O OBRADOIRO ESTÁ DIRIXIDO A MULLERES DA LOCALIDADE.**

**O REQUISITO IMPRESCINDIBLE É ESTAR EMPADROADA NO CONCELLO DE FERROL.**

**O CRITERIO DE ADMISIÓN SERÁ MEDIANTE RIGUROSA ORDE DE ENTRADA NO REXISTRO XERAL MUNICIPAL.**

**PERIODO DE INSCRICIÓN: DO 4 AO 15 DE OUTUBRO, AMBOS INCLUÍDOS.**

**SINALE CUNHA CRUZ O HORARIO ELIXIDO:**

	HORARIO	DÍAS
	HORARIO DE MAÑÁ (10:30 A 12:30)	28 e 30 de outubro e 13 e 15 de novembro
	HORARIO DE TARDE (17:00 A 19:00)	21 e 23 de outubro e 20 e 22 de novembro

**PUBLICARASE A LISTAXE DEFINITIVA NA PÁXINA WEB DO CONCELLO ([www.ferrol.gal](http://www.ferrol.gal) (Taboleiro de Anuncios) O 18 DE OUTUBRO.**

**Ferrol, de de**

**Asdo.:**

Consentimento expreso de inclusión dos datos recollidos neste formulario nun ficheiro, para o seu tratamento, coa finalidade de facilitar a xestión deste procedemento, en cumprimento do disposto na Lei Orgánica 3/2018, de 5 de decembro, de protección de datos persoais e garantía dos dereitos dixitais. Vostede poderá exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición previstos na Lei, mediante un escrito dirixido ao Concello de Ferrol, Praza de Armas, s/n. 15401 Ferrol.

A cumprimentación e sinatura deste documento suporá a prestación do consentimento para dito tratamento e a aceptación dos criterios que se terán en conta para a selección e o desenvolvemento do curso.

**ALCALDE-PRESIDENTE DO EXCMO. CONCELLO DE FERROL**

## **ANEXO INFORMATIVO**

### **OBRADOIRO DE AUTOCOIDADOS E XESTIÓN DE EMOCIÓNS**

#### **O OBRADOIRO CONSTA DA SEGUINTE PROGRAMACIÓN:**

##### **MÓDULO 1**

- Hábitos saudables. Nutrición, coidadado e sono
- Prevección enfermidades crónicas: HTA, Diabetes, patoloxía cardíaca. O cancro
- Manexo da medicación. Qué sabemos e qué non sabemos dos medicamentos

##### **MÓDULO 2**

- Manexo do estrés
- Afrontando a presión
- Recuperando a autoestima
- Eu non son culpable. O ciclo da violencia de xénero

##### **MÓDULO 3**

- Prevención e detección da violencia
- O papel do entorno: familia, amigos, veciñanza
- recursos fronte á violencia de xénero
- Recursos comunitarios de apoio social

##### **MÓDULO 4**

- Xestión das emocións
- Meditación (práctica)
- Bailamos?. Bailamos