



# TALLER DE AUTOESTIMIA

RE-CONOCER(ME)



COOPERATIVA DE TRABAJO - CONSULTORÍA DE IGUALDAD

# AUTOESTIMA

Re-conocer(me)

## TALLERISTA

África Rebollero.  
Trabajadora social  
especializada en violencias,  
familias y feminismos, con  
mirada interseccional y  
transversal.

## CONTENIDO DEL TALLER

Taller vivencial y creativo que gira en torno a nuestra autoestima y donde el objetivo principal es que las personas participantes puedan conocer diferentes partes de sí mismas, más allá del físico y la imagen. En todo momento se tiene presente el contexto social y educativo que nos rodea, así como el cultural y el político, puesto que nuestra autopercepción no depende únicamente de nosotros. Gracias a este taller, trabajamos partes que tal vez nunca nos habíamos parado a pensar, dándole un cambio y giro a nuestro propio concepto y sobre todo, a nuestras vivencias pasadas y presentes.

## DURACIÓN

Su duración original es de 3 horas, con un descanso de 15 minutos. Pero es modificable según el público al que vaya dirigido, el equipamiento...

## METODOLOGÍA

El taller es vivencial y por tanto, se combina la teoría con la práctica en todo momento. Se van realizando actividades individuales y otras grupales.

## PARTICIPANTES

A valorar según espacio y equipamiento. Se recomienda que el número mínimo sea de 6 personas y máximo de 15 personas.

Enfocado principalmente para un grupo no mixto.

## CONTACTO (+INFO)

Instagram

@comunidad.nosotras

Correo electrónico

comunidadnosotras@gmail.com

