



ESPACIO DE SALUD ENTRE NOSOTRAS

En el **Espacio de Salud Entre Nosotras** te ofrecemos una terapia psicológica especializada en los malestares de las mujeres. En los **Talleres de Crecimiento Personal** puedes aprender o mejorar tus fortalezas y habilidades personales y en la **Escuela del Espacio de Salud** formamos a profesionales en psicoterapia de equidad feminista, secuelas de la violencia machista y la salud de las mujeres.

Además trabajamos para entidades, instituciones y empresas impartiendo formación especializada en igualdad y perspectiva de género.

La atención que presentamos puede ser **online o presencial** en todos los servicios.

Instituciones que nos financian



TU ESPACIO DE SALUD Y CRECIMIENTO

C/ Colombia, 32, posterior. 28016 Madrid | 628.416.791
www.mujeresparalasalud.org | info@mujeresparalasalud.org





El itinerario terapéutico del ESPACIO DE SALUD ENTRE NOSOTRAS comienza siempre con una **entrevista** con una de nuestras psicólogas, en la que valorará si la terapia te va a ayudar. A continuación, comenzarás tu recuperación psicológica con una **terapia individual** analizando tu vida cotidiana y las relaciones importantes para ti, en la que reducirás los niveles de malestar emocional con los que

llegaste. Después pasarás a una **terapia grupal** en la que reflexionarás sobre las causas de tu malestar con otras mujeres que pasan por una situación parecida a la tuya y aprenderás las herramientas para superar tus conflictos. Tendrás un seguimiento individual y tu psicóloga estará al cien por cien pendiente de tus avances.

Talleres grupales



MUJERES JÓVENAS

¿Eres una mujer joven harta de formarte, pero con miedo a lanzarte al mundo laboral? ¿Tienes problemas con tus padres, tu pareja o te cuesta aceptar tu cuerpo?

MUJERES DE MEDIANA EDAD

¿Tienes entre 35 y 50 con pareja e hijas/os menores de edad? ¿Te saturan tus responsabilidades, pero no puedes abandonar ninguna y eso te genera culpabilidad y tristeza?

MAYORES DE 40 CON INTERROGANTES SOBRE LA MATERNIDAD

Si eres una mujer independiente que te has dedicado a tu desarrollo profesional, que has tenido diferentes desenlaces amorosos y/o te estás planteando la maternidad.

MUJERES A PARTIR DE LOS 55

¿Has dedicado tu vida a cuidar a tu familia y tu trabajo ha respondido más a una necesidad económica familiar que a un proyecto personal? Ahora tus hijas/os son mayores e incluso independientes y tú no consigues motivarte con nada y te sobra el tiempo por todas partes. ¡Por no hablar de los conflictos con tu pareja!

EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS

Si has vivido violencia de pareja, fuiste víctima de abusos sexuales durante tu infancia y/o adolescencia o estás pasando una separación de pareja complicada, en estos talleres te daremos claves para recuperar tu bienestar.

Talleres de crecimiento para mujeres



Cuando no tienes un malestar pero sí ganas de desarrollar plenamente tus fortalezas y habilidades.

AUTOESTIMA Y COMUNICACIÓN POSITIVA

ASERTIVIDAD

INTELIGENCIA EMOCIONAL

LA SOLEDAD NO DESEADA

Taller de inteligencia emocional en un balneario

Este taller permite cuidar el cuerpo y la mente en un espacio natural de bienestar. Es un taller para colectivos de mujeres o entidades que trabajen con mujeres. También está pensado para las instituciones que trabajen con mujeres víctimas de violencia machista y sus hijas e hijos a través de los fondos del pacto de estado contra la violencia.

Formación en igualdad para empresas y entidades

Formación para empresas y entidades que quieran desarrollar los Planes de Igualdad de sus organizaciones a través de la formación de la plantilla. Formación en habilidades relacionales: inteligencia emocional, gestión del tiempo, hablar en público, liderazgo, trabajo en equipo, sesiones de coaching y otros servicios como formación en un balneario.

POSGRADO ESEN

Posgrado Escuela ESEN



EXPERTA EN LOS MALESTARES DE LAS MUJERES PROVOCADOS POR LA SOCIALIZACIÓN PATRIARCAL

Una formación mixta presencial y online que te dará las actitudes y las aptitudes necesarias para afrontar las carencias que provoca en las mujeres y niñas la educación sexista y los malestares que la sociedad machista desencadena en las vidas de las mujeres por el simple hecho de ser mujer.