

## **CÀPSULA: “ DONES EN POSITIU”**

Moltes vegades pensem en clau femenina que s'espera de nosaltres que siguem “super” dones, “super” mares, “super” professionals... Moltes vegades en la nostra experiència de vida ens sembla que som la suma dels rols que exercim en les diverses àrees d'interès on habitem, sense adonar-nos que, part de la nostra motivació ,la podem trobar mirant endins i permetre'ns una relació saludable amb el fracàs puntual, amb la frustració momentània i sense establir un diàleg intern cruel i limitador.

Així que en aquesta trobada trobarem com poder pensar, sentir i actuar en positiu posant a ratlla els elements i factors que distorsionen des de la nostra percepció de nosaltres mateixes, a la nostra identitat i la nostra motivació.