



MUJER  
MEJOR

SUSANA ABAD

«Entérate de lo que eres, y sé lo que eres.»

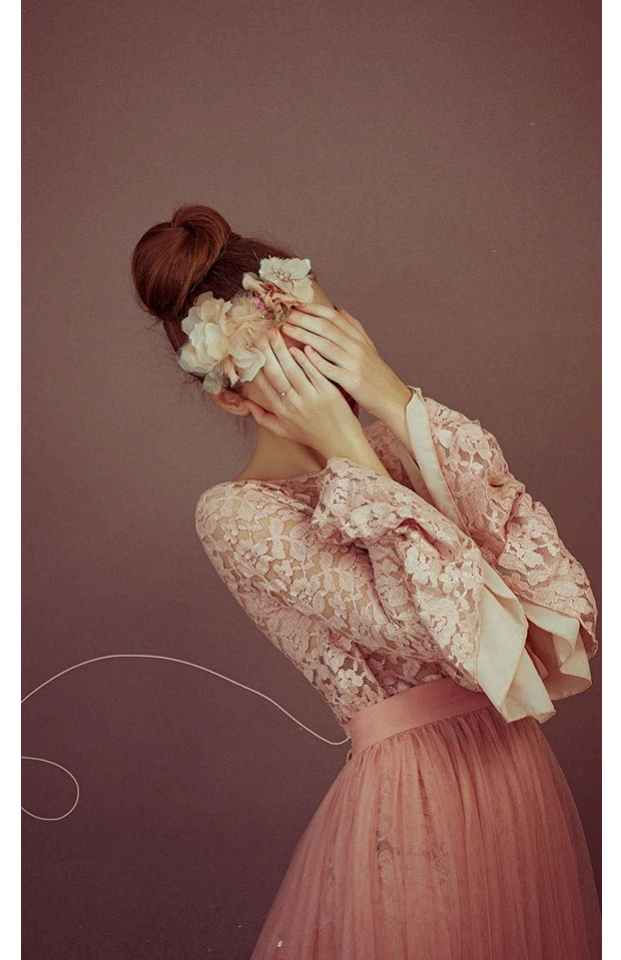
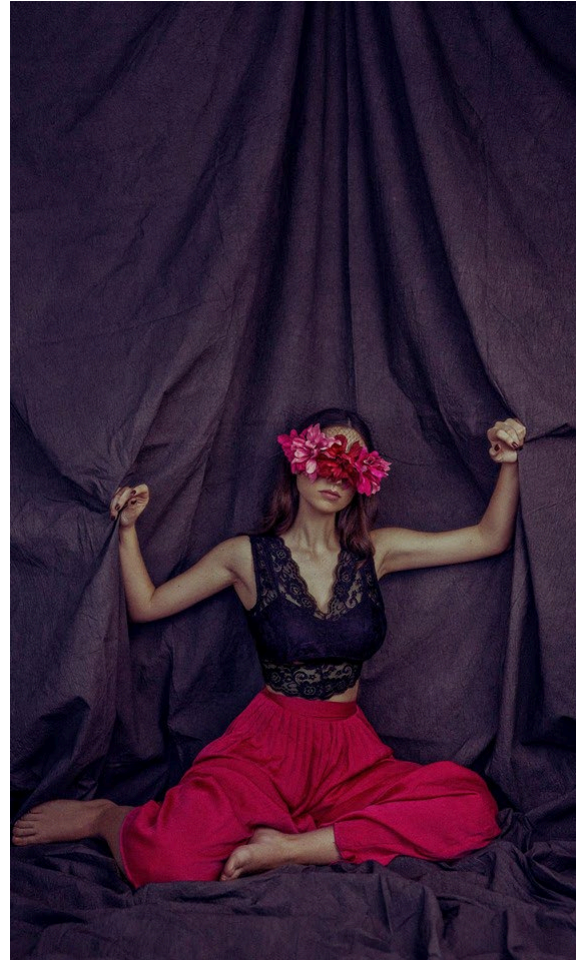
Píndaro

## JORNADA I

SÁBADO 9 DE FEBRERO

¿QUIÉN SOY Y QUIÉN QUIERO SER?

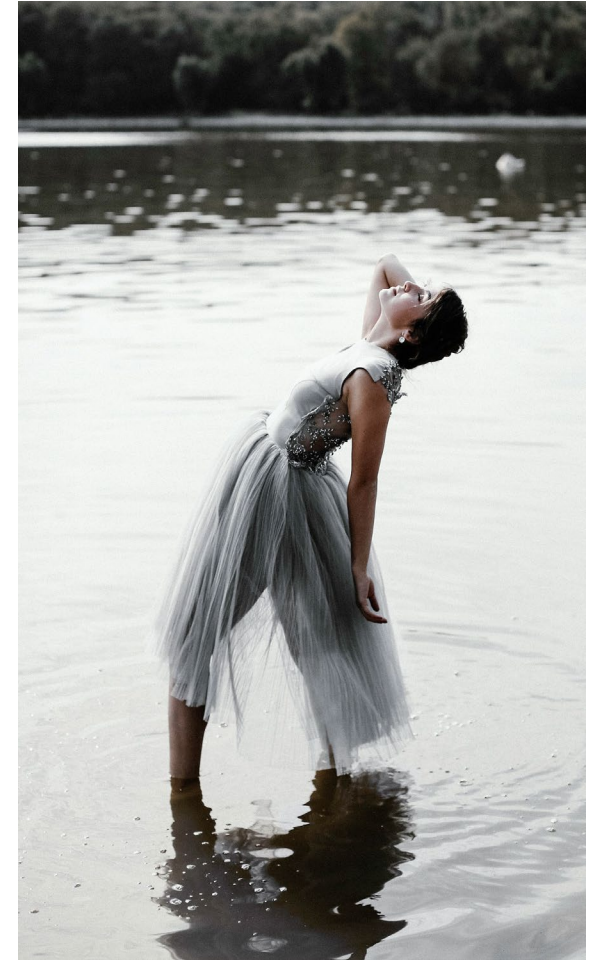
FIJACIÓN DE  
OBJETIVOS Y PLAN  
DE ACCIÓN



JORNADA II  
SÁBADO 9 DE MARZO

GESTIÓN DE  
EMOCIONES

“No llores; no te indignes.  
Comprende.”  
Spinoza



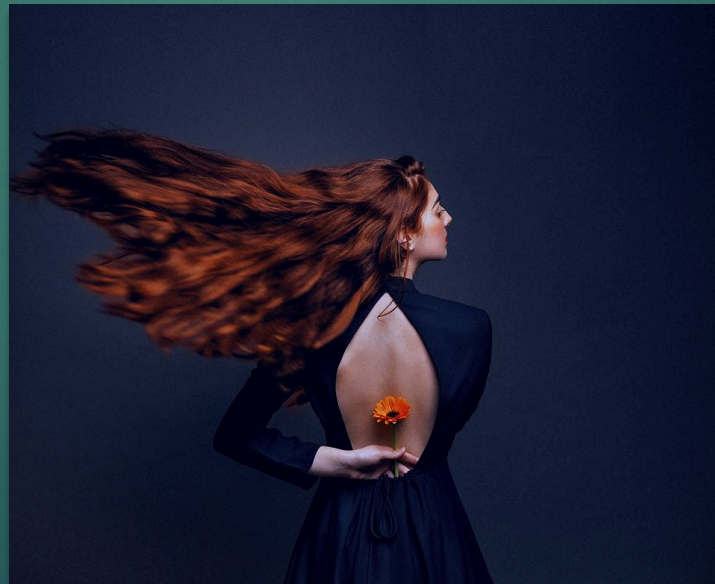
# JORNADA III

SÁBADO 6 DE ABRIL

## AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

COACHING +  
SESIÓN  
FOTOGRAFICA

“Acuérdate de ti siempre y  
en todas partes.”  
Gurdjief



# JORNADA IV

SÁBADO 11 DE MAYO

## RELACIONES FAMILIARES Y DE PAREJA

«El lugar en el que vivo  
es una especie de laberinto  
y yo no hago más que  
buscar  
la salida o el hogar».  
Anne Sexton



JORNADA V  
SÁBADO 15 DE JUNIO

GESTIÓN DE  
TIEMPO

“Cinco minutos  
bastan para soñar  
toda una vida, así de  
relativo es el tiempo.”  
Mario Benedetti.



# DESPUÉS

La finalidad de este Programa es crear una Red de Mujeres con ganas de Vivir MEJOR. Crearemos un Club de Mujeres Mejores que ayudarán a quienes se vayan incorporando en las siguientes ediciones del Programa.

Crearemos en Guadalajara una red de Sororidad enfocada en las Soluciones y no en los Problemas. Mujeres calificadas dispuestas a construir un lugar mejor y una vida mejor para todos.

-Networking

-App

-Conferencias

-Jornadas con familias

-Actividades culturales

-Acompañamiento a través del coaching.

“Mujeres Mejores haremos cosas Mejores”





MUJER

MEJOR

SUSANA ABAD