



GRUP "GESTIÓ DEL MALESTAR EMOCIONAL"

CST • CAP Sant Llàtzer



Si tens **malestar emocional** causat per alguna situació, problema i/o pèrdua que hi ha hagut a la teva vida, sents que t'està desbordant i que no et permet avançar, el CAP Sant Llàtzer organitza aquest grup on et donarem eines per gestionar la teva salut emocional.

En aquest grup:

- Treballarem les emocions i la seva gestió.
- Et donarem les estratègies per fer front als problemes d'una manera més eficaç
- Aprendrem a reconèixer els nostres valors i fortaleses.
- Treballarem les habilitats comunicatives i socials necessàries per tenir una millor relació amb un mateix i els altres.
- Treballarem les tècniques de relaxació més eficaces per aprendre a relaxar-nos.
- Aprendrem a identificar els pensaments irracionals i donarem a conèixer algunes tècniques per pensar d'una forma més objectiva.
- Aprendrem a incorporar hàbits de vida més saludables

Nombre de sessions, duració i dates:

- **10 sessions** de 90 minuts cada una. 1 sessió/setmana
- **Inici:** dimarts 24 de gener de 2023 / **Final:** dimarts 28 de març de 2023
- **Horari:** 17:00 a 18:30 h

◦ És imprescindible assistir a **TOTES** les sessions



Per poder participar en el grup has de fer prèviament una petició al teu metge/ssa de capçalera o infermer/a.



Per més informació contacta amb Mireia Tardón, psicòloga, Referent de Benestar Emocional del CAP Sant Llàtzer mtardon@cst.cat