



GRUP GESTIÓ DEL MALESTAR EMOCIONAL

CST • CAP Sant Llàtzer



Si tens **malestar emocional** causat per algun problema que hi ha hagut a la teva vida, i sents que t'està desbordant, CAP Sant Llàtzer organitza aquest grup on aprendràs eines per gestionar la teva salut emocional.

En aquest grup:

- Aprendrem a identificar les emocions i a gestionar-les.
- Aprendrem estratègies per fer front als problemes d'una manera més eficaç.
- Treballarem les habilitats comunicatives necessàries per tenir una millor relació amb un mateix i els altres.
- Aprendrem a relaxar-nos.
- Aprendrem a identificar els pensaments irracionals i donarem a conèixer algunes tècniques per pensar d'una forma més objectiva.

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