



GRUP PSICOEDUCATIU PER ADOLESCENTS: APRENEM A GESTIONAR EL MALESTAR

CST • CAP Sant Llätzer

Aquest grup és per a tu si tens entre 13 i 17 anys i tens:

- Ansietat i/o estats d'ànim depressius
- Problemes d'autoestima
- Abús no greu de substàncies
- Aïllament
- Conflictes familiars, escolars...
- Pèrdues/dols.

En aquest grup aprendràs a:

- Augmentar els coneixements sobre les emocions i alternatives saludables per a gestionar-les
- Conèixer més el teu problema i fer-li front
- Escoltar-te i autocuidar-te
- Millorar la teva autoestima
- Detectar els pensaments que et fan mal
- Reduir els símptomes d'ansietat i depressió
- Disminuir el malestar emocional

Nombre de sessions, duració i dates:

- 9 sessions de 90 minuts cada una. 1 sessió/setmana
- **Inici:** dilluns 30 de gener de 2023 / **Final:** dilluns 27 de març de 2023
- **Horari:** 17:30 a 19:00 h
- És imprescindible assistir a TOTES les sessions.



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



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