



GRUP “TÈCNIQUES PER A LA GESTIÓ DE L’ANSIETAT I L’ESTRÈS”

CST ● CAP Sant Llàtzer

18+

Si tens **ansietat i/o estrès** i sents que no saps com gestionar-ho, el CAP SANT LLATZER organitza un grup per a **majors de 18 anys**

En aquest grup aprendràs a:

- Conèixer més en profunditat que és l’ansietat i les diferents formes que té de manifestar-se.
- Conèixer els factors que ens poden protegir enfront l’ansietat.
- Conèixer i aplicar les tècniques de relaxació més eficaces.
- Reconèixer els teus pensaments erronis i aprendre alhora tècniques per intentar controlar-los/ canviar-los.
- Desenvolupar estratègies per prevenir l’aparició d’ansietat i estrès.
- Fer créixer la teva autoestima.

Nombre de sessions, duració i dates:

- **8 sessions** de 90 minuts cada una. 1 sessió/setmana
- **Inici:** dilluns 6 de febrer de 2023 / **Final:** dilluns 27 de març de 2023
- **Horari:** 10:30 a 12:00 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