



# GRUP PSICOEDUCATIU PER COMBATRE L'ANSIETAT I L'ESTRÈS

Dirigit únicament a pacients del CAP Sant Llàtzer

Si tens **ansietat i/o estrès** i sents que no saps com gestionar-ho, el CAP SANT LLÀTZER organitza un grup en el que aprendràs a:

- Conèixer més en profunditat que és l'ansietat i l'estrès, les diferents formes que te de manifestar-se i l'impacte que té per la salut.
- Conèixer els factors que ens poden protegir de l'ansietat i l'estrès.
- Conèixer i aplicar les tècniques de relaxació més eficaces.
- Reconèixer els teus pensaments erronis i aprendre alhora tècniques per intentar controlar-los/ canviar-los.
- Fer créixer la teva autoestima.
- Millorar el teu benestar emocional.
- Millorar el teu autoconeixement

## Nombre de sessions, duració i dates:

- **8 sessions** de 90 minuts cada una. 1 sessió/setmana
- **Inici:** dilluns 8 de maig de 2023 / **Final:** dilluns 26 de juny de 2023
- **Horari:** 17:30 a 19:00 h
- És imprescindible assistir a un mínim de 6 sessions.



Si vols inscriure't o necessites més informació, pots contactar amb Mireia Tardón, psicòloga, Referent de Benestar Emocional del CAP Sant Llàtzer [mtardon@cst.cat](mailto:mtardon@cst.cat)