



GRUP PSICOEDUCATIU PER A JOVES DE 16 A 30 ANYS: APRENEM A GESTIONAR EL MALESTAR

Dirigit únicament a pacients del CAP Sant Llàtzer

Aquest grup és per a tu si tens entre 16 i 30 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:

Es faran 2 grups: de 16 a 22 anys i de 23 a 30 anys

- 9 sessions de 90 minuts cada una. 1 sessió/setmana
- **Inici:** dimecres 4 d'octubre de 2023 / **Final:** dimecres 13 de desembre de 2023
- **Horari:** 16:30 a 18:00 h
- **És imprescindible assistir a TOTES les 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

Grup organitzat conjuntament amb "Ocell de Foc Volant" -programa subvencionat per la Generalitat de Catalunya des del Departament d'Empresa i Treball i Economia Social-que vol donar una resposta integral a les necessitats i problemàtiques de les persones joves posant el focus d'atenció en el benestar emocional d'aquestes-.

