



## GRUP PSICOEDUCATIU D'INTERVENCIÓ PER A PERSONES AMB MALESTAR EMOCIONAL

Dirigit a persones majors de 18 anys del CAP Terrassa Nord, CAP Can Roca i CAP Matadepera, amb trastorn d'ansietat lleu o moderat amb una interferència en la seva vida diària i en la qualitat de vida.

### Què treballarem?

- Gestió de les emocions i dels problemes quotidians
- Autoestima i autoconeixement
- Tècniques de relaxació
- Identificació de pensaments irracionals
- Hàbits saludables

### Nombre de sessions, duració i dates:

- 10 sessions de 90 minuts cada una. 1 sessió/setmana
- **Inici:** 15 de gener de 2024 / **Final:** 18 de març de 2024
- **Horari:** MATINS: Dilluns de 10:00 a 11:30 h / TARDES: Dilluns de 17:00 a 18:30 h
- **Lloc:** Casal Civic i Comunitari de Sant Pere Nord. Rambla de Francesc Macià, 257 - Terrassa -
- És imprescindible assistir almenys a 8 sessions.



Si vols inscriure't contacta amb qualsevol professional del teu CAP de referència, i si necessites més informació pots contactar amb Neus Duran ([nduran@cst.cat](mailto:nduran@cst.cat)), psicòloga i Referent de Benestar Emocional i Comunitari del CAP Terrassa Nord, CAP Can Roca i CAP Matadepera