



GRUP PSICOEDUCATIU GESTIÓ DEL MALESTAR EMOCIONAL

Dirigit únicament a pacients del CAP Sant Llàtzer

Si tens **malestar emocional** i sents que t'està desbordant i que no et permet avançar, el CAP Sant Llàtzer organitza aquest grup on aprendràs eines per gestionar la teva salut emocional.

En aquest grup:

- Treballarem les emocions i la seva gestió.
- Aprendrem estratègies per fer front als problemes d'una manera més eficaç.
- Aprendrem a reconèixer els nostres valors i fortaleses.
- Treballarem les habilitats comunicatives i socials necessàries per tenir una millor relació amb un mateix i els altres.
- Treballarem les tècniques de relaxació més eficaces per aprendre a relaxar-nos.
- Aprendrem a identificar els pensaments irracionals i donarem a conèixer algunes tècniques per pensar d'una forma més objectiva.
- Aprendrem a incorporar hàbits de vida més saludables.
- Milloraràs el teu autoconeixement.

Nombre de sessions, duració i dates (2 GRUPS):

- **10 sessions** de 90 minuts cada una. 1 sessió/setmana

Dates i Horaris:

GRUP MATÍ. Inici: 25 setembre 2024 Final: 27 novembre 2024

Horari: Els dimecres de 10:30 a 12 h

GRUP TARDA. Inici: 23 setembre 2024 Final: 25 novembre 2024

Horari: Els dilluns de 17:30 a 19 h

(És imprescindible assistir a un mínim de 7 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