



GRUP D'ABORDATGE DE LA SIMPTOMATOLOGIA ANSIOSA

Dirigit únicament a pacients del CAP Sant Llàtzer

Si tens ansietat i no saps com gestionar-la, CAP Sant Llàtzer organitza un grup en el que aprendràs a:

- Conèixer què és l'ansietat, com funciona i com es manifesta.
- Eines per identificar les situacions que desencadenen l'ansietat i els mecanismes que la mantenen.
- Estratègies i tècniques per la gestió saludable dels pensaments.
- Patrons d'autocura i pràctiques saludables que contribueixen a disminuir la simptomatologia ansiosa.
- Tècniques de relaxació i respiració més eficaces.
- Conèixer i practicar Mindfulness i instaurar-lo en el dia a dia com una eina clau per l'abordatge de l'ansietat i la millora del benestar emocional general.
- Compartir l'experiència personal, les inquietuds i les pors amb el grup per promoure el suport mutu i la xarxa social.

Nombre de sessions, duració i dates

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

Dates i Horari:

INICI: 24 de setembre de 2024. **FINAL:** 26 de novembre de 2024

HORARI: Els dimarts de 18:00 a 19:30 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

CST ● CAP Sant Llàtzer
Centre Universitari