

GRUPS DE SUPORT EMOCIONAL



Destinat a persones que volen aprendre tècniques per gestionar emocions.

Què aprendrem en aquest grup:

- Identificar pensaments i emocions.
- Dinàmiques per regular emocions.
- Tècniques de relaxació.
- Assertivitat i comunicació.

Cuida el teu benestar!



Assistència sense inscripció prèvia.
Vine a provar-ho!

Taradell, Centre Cultural Can Costa

28 de Setembre, 26 d'Octubre i 16 de Novembre
(dijous 10h-11h)



abs santa eugènia de berga



Institut Català de la Salut
Catalunya Central