

Programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària

BENESTAR EMOCIONAL

ABS Calella



📍 Fàbrica Llobet i Guri

🕒 Els dimecres de 15:30 a 17:00 h

👤 Adreçat a persones adultes que presenten malestar emocional

Aquestes sessions grupals t'ajudaran a:
Conèixer millor allò que et passa i com gestionar-ho.
Disposar d'eines per millorar el teu benestar personal.

Salut/



Corporació de Salut
del Maresme i la Selva

BENESTAR EMOCIONAL

ABS Calella

Sessió 1 - 20/09/2023

Contactar i conèixer les normes del grup.
Pràctica de la respiració controlada.

Sessió 2 - 27/09/2023

Concepte de salut.
El segrest de l'amígdala i trencar el cercle del malestar.

Sessió 3 - 04/10/2023

Activació i regulació emocional.

Sessió 4 - 11/10/2023

El poder dels pensaments.

Sessió 5 - 18/10/2023

Exercici físic, alimentació i descans.

Sessió 6 - 25/10/2023

Les relacions socials com a font de salut.

Sessió 7 - 08/11/2023

La utilització del temps.

Sessió 8 - 15/11/2023

Autoestima.

Sessió 9 - 22/11/2023

Actius de salut.

Sessió 10 - 29/11/2023

Acomiadament i valoració dels beneficis.