

Programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària

MÉS ENLLÀ DE LA MALALTIA

A càrrec de Mònica Cuadrado, psicòloga Referent de Benestar Emocional i Èlia Pérez, treballadora social del CAP de Malgrat.

ABS Malgrat-Palafolls



📍 Escola d'adults (Cases dels Mestres-Ramón Turró, 47)

🕒 Els dijous de 16 – 17:30 h

👤 Adreçat a persones amb malalties cròniques

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.

MÉS ENLLÀ DE LA MALALTIA

Grup psicoeducatiu per a persones amb malaltia crònica i amb ganes d'entendre, compartir i avançar.

Sessió 1 - 21/09/2023

La força del grup. Presentació de l'espai grupal.

Sessió 2 - 28/09/2023

Quan la salut trontolla. Impacte a la vida quotidiana

Sessió 3 - 05/10/2023

El procés d'acceptació, adaptació i creixement.

Sessió 4 - 19/10/2023

El concepte de salut.
El segrest de l'amígdala. Trencar el cercle.

Sessió 5 - 26/10/2023

Activació i regulació emocional

Sessió 6 - 02/11/2023

El poder del pensament.

Sessió 7 - 09/11/2023

L'àmbit laboral. Aspectes pràctics a tenir en compte.

Sessió 8 - 16/11/2023

Les relacions socials com a font de salut

Sessió 9 - 23/11/2023

Autoestima.

Sessió 10 - 30/11/2023

Acomiadament i valoració dels beneficis.