

# Taller de gestión de emociones

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

---

## Descripción

Taller destinado a aproximarnos a las emociones más básicas, potenciar el autoconocimiento emocional y aprender sobre su gestión y acciones al respecto.

Duración: 8 sesiones, una semanal de 60 minutos.

Disponibile online, ofreciendo la posibilidad de acceder a este taller de forma telemática.

Coste del taller: 10 € para personas asociadas/ 30 € personas no asociadas

Más información sobre este taller y horarios en: <https://asociacionafda.com/actividad/taller-cuestion-de-emociones/>

---

## Población

Población General - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

AFDA Asociación. (976443754, 691846596) (info@asociacionafda.com)

---

## Fecha de última actualización de la actividad

04/09/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Calle Santa Lucia 9 50003 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<https://asociacionafda.com/>

## Imagen de la Actividad

