

Grup de Gestió Emocional

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Activitat grupal i comunitària per oferir estratègies en la gestió de les emocions. Treballarem eines per afrontar els problemes, per tenir millors relacions interpersonals, farem activitats per entendre com funcionen les nostres emocions i com afecten els nostres pensaments en el dia a dia...

L'activitat està dirigida per la Referent de Benestar Emocional, Júlia Polo.

Les persones interessades es poden dirigir al taulell del CAP Plana Lledó.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Júlia Polo (935798383) (jpololo.mn.ics@gencat.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

13/06/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Rívoli 7 08100 Mollet del Vallès Barcelona Catalunya España

