

TALLER DE GESTIÓ DE LES EMOCIONS

Taller que, mitjançant diferents activitats, es poden aprendre tècniques per expressar les emocions i gestionar-les d'una manera més adient:

Objectius:

- Aprendre a reconèixer emocions.
- Aprendre a expressar l'emoció: paraules, gestos, silencis.
- Aprendre a regular l'emoció: controlar-la.
- Connectar amb les emocions a través del contacte corporal i interacció en grup.
- Ampliar coneixements sobre emocions i sentiments.
- Millorar el nostre benestar emocional.



DATES DEL TALLER:

Divendres 18 i 25 de gener.

De 10:30 a 12:30.

A l'Espai de Gent Gran Fort Pienc.

**INSCRIPCIONS GRATUITES FINS
EXHAURIR PLACES.**

INSCRIPCIONS: Dijous 10 de gener a les 10:30