

TALLER PER APRENDRE A GESTIONAR L'ESTRÈS



*No se que em
passa, em bloquejo,
vaig lent/a, no em
recordo de les
coses.
Això es estrès?*

**Recuperem
l'equilibri.**

**Anticipem-nos a
l'estrès**

**Aprenquem a
gestionar el nostre
estrès quan
aparegui.**

Cada sessió consta d'una introducció amb un moment per compartir de forma voluntària les sensacions o experiències de cada un de nosaltres. Seguidament es fan exercicis per detectar el nostre estrès, per intentar anticipar-nos a ell i gestionar-lo quan el tenim. A cada sessió s'ensenyarà tècniques de relaxació/meditació per poder posar ordre a la nostra ment.

Imparteix el taller Gemma Ruiz., psicòloga i experta en Intel·ligència emocional.

Estructura del taller: 3 sessions d'una hora i mitja

Dies: els dilluns dies 4, 11 i 18 de desembre del 2017 a les 18,30h..

Lloc: Rambla Just Oliveras 48 4art 6 B Centre Psicologia Lluveras, 08901 L'Hospitalet de Llobregat

Import total del taller 48 euros les 3 sessions (Es faran grups de mínim 5 persones i màxim 8).

Podeu contactar amb nosaltres a lluveraspsicologia@gmail.com o al telèfon 600334250 (Pilar)

**Lluveras Centre de psicologia Sanitària – Teràpia amb hipnosi clínica, EMDR i EFT
(Mètode Lluveras) – Rambla Just Oliveras 48 4ª 4A-6B 08901 L'Hospitalet (telèfon
de contacte 600334250)**