

Taller de gestió emocional. Joves. De 17 a 21 anys

CAP Tàrraco

8 sessions d'una hora i quart amb freqüència setmanal

Del 8 d'octubre al 26 de novembre del 2024

Els dimarts a la tarda, de les 18:30 a les 19:45 h.

Treballarem els següents temes:

- Gestió de les emocions
- Gestió dels pensaments
- Autoestima
- Assertivitat
- Habilitats socials
- Control d'impulsos
- Resolució de conflictes
- Tècniques de relaxació



La psicòloga Referent de Benestar Emocional del CAP Tàrraco, es posarà en contacte amb tu per fer una entrevista prèvia al taller

On es fan els tallers?

Espai jove Kesse

Sant Antoni Maria Claret 12-14
43002 Tarragona

TARRAGONA
JOVE

Apunta't des
del QR 

