



Una *paraula* per
canviar-ho tot

Si creus que coneixes algun
cas de soledat en gent gran,
truca'ns.

677 403 775

PARLEM DE LES EMOCIONS

Ponència a càrrec de **Guillem Sastre San Emeterio**, Referent de Benestar Emocional i Comunitari del CAP Rambla MútuaTerrassa.

Les emocions ens acompanyen en el nostre dia a dia, per això, és molt important desenvolupar una bona consciència emocional i adquirir eines per gestionar-les. En aquesta sessió treballarem recursos per a identificar les pròpies emocions, promoure una gestió emocional que generi benestar i desenvolupar habilitats d'intel·ligència emocional.

Dia: Dijous 21 de setembre

Hora: A les 10

Lloc: Casal Cívic i Comunitari Terrassa Centre,
Carrer Wagner 2, 08221 Terrassa

Si esteu interessats contactar en el telèfon
677 403 775 o a l'adreça electrònica
anna.soler@creuroja.org

Sempre Acompanyats

Programa de
Gent Gran