

Ajuntament de Castellar del Vallès

Image not found or type unknown



Dijous 11 d'abril de 2019

Taller

Taller de benestar: “Un tastet de resiliència”

A càrrec d'Eva Juni, psicòloga clínica.

Proposta adreçada a persones majors de 18 anys. Cal inscripció prèvia. Aforament màxim: 20 persones.

La resiliència és el procés d'adaptar-se i superar l'adversitat: un trauma, una tragèdia, una amenaça o fonts de tensió significatives, com problemes familiars o de relacions personals, de salut o situacions estressants de la feina o financeres.

Significa “rebotar” d'una experiència difícil, com si fóssim una pilota: què ens fa mal? Les pèrdues, les frustracions, els canvis no desitjats, els desenganys... Però malgrat que no podem evitar els entrebancs de la vida, podem aprendre a desenvolupar fortaleses personals que ens ajudaran a afrontar-los.

Aquesta proposta és un taller vivencial on després d'una petita introducció teòrica sobre la resiliència durem a terme una manualitat que ens permetrà experimentar emocions per poder-les identificar i conèixer eines per gestionar-les.

Horari | De 17.30 a 20 h

Destinataris | Públic general

Organitza | El Mirador

Lloc | Sala Lluís Valls Areny d'El Mirador

Programa | [Activitats per a adults](#) i [setmana del Benestar](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40