



dilluns, 20 de maig de 2024

Programa de sessions PSICOEDUCATIVES

INSCRIU-TE:



Descargar imagen

Universita
de Lleida

FEPt

Programa de sessions PSICOEDUCATIVES



DILLUNS 13 DE MAIG

- 15h. Relacions sanes i fortes.
- 16h. Suport emocional en temps de pèrdua.
- 17h. Comunicar temes sensibles.
- 18h. Establint límits.

DIMECRES 15 DE MAIG

- 15h. Gestió emocional i autocontrol.
- 16h. Gestió de l'estrès i l'ansietat.

DILLUNS 20 DE MAIG

- 15h. Explora l'inconscient des del Psicoanàlisi.
- 16h. Millora la teva Autoestima mitjançant l'Anàlisi Transaccional.
- 17h. Esmorza amb tu mateix: Explorant la Teràpia Gestalt.

DIMECRES 22 DE MAIG

- 15h. Gestió de la Malaltia Crònica i el Dolor Crònic. Teràpia d'Acceptació i Compromís.
- 16h. Trobar Propòsit i Motivació. Tècniques des de l'Enfocament Humanista.

Informació de l'esdeveniment

Lloc:

Espai Coworking (Ed. Polivalent 1)



Inici:

20 de de maig de 2024 | 15:00