

PROGRAMA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

¿Quién puede participar?

Tú, que sientes rabia, ira, ansiedad o tristeza en tu día a día, te cuesta gestionarlo y quieres aprender estrategias que te ayuden a afrontar esas emociones desagradables.

Algunos signos de que necesitas atención:

Cambios de humor constantes, cansancio extremo o falta de energía, dificultad para concentrarte, aislamiento o dificultad para relacionarte, problemas para dormir, sensaciones físicas como taquicardias, nervios excesivos o tensión corporal.

Objetivos del programa :

Ponemos el foco sobre cómo experimentamos y respondemos ante las emociones, para aprender a afrontar emociones desagradables de forma adecuada y reducir la intensidad y frecuencia con la que aparecen, adquiriendo nuevos hábitos de regulación emocional.

Si quieres informarte y participar en este programa **GRATUITO**:

616836126

laura.rc.psicologa@gmail.com

Fecha de inicio: Lunes 4 de noviembre

Lugar: Aula Casa de Cultura Alalpardo

Hora: 17:30 - 18:30

Duración: entre 10-12 semanas

PLAZAS LIMITADAS



Con la colaboración del
Ayuntamiento
Valdeolmos-Alalpardo