



## Voleu aprendre a gestionar millor les vostres emocions? Aquests tallers gratuïts us interessen



**Us agradaria aprendre a gestionar millor les vostres emocions?** Doncs ara teniu l'oportunitat de fer-ho gràcies als **tallers gratuïts** per a adolescents i joves que ha impulsat la Fundació Àmbit Ecologia Emocional.

Els tallers estan impartits per la Bet Masallera (Pedagoga i Personal Coach & Mentora), i la Laura Esquinas (Psicòloga i Terapeuta Individual, familiar i de parella) i es realitzen a les aules que la fundació té a Sant Andreu, al recinte de Fabra i Coats.

**El primer taller, que porta per nom "El meu món interior", tindrà lloc el dissabte 9 de febrer al matí.** Es tracta d'una proposta creativa que et convida a fer un viatge per observar-te i conèixer-te millor. A més, et facilitaran eines i recursos que t'ajudaran en aquest viatge ple d'emocions, valors, creences i experiències per descobrir.



**El segon taller, "Moviments i emocions", es farà divendres 8 de març a la tarda**, i està enfocat a ajudar-te a connectar amb el teu cos i les teves emocions. El següent, titulat "Jo amb els altres", tindrà lloc el dissabte 13 d'abril al matí i si hi assisteixes, aprendràs a: identificar les relacions saludables; conèixer recursos per una bona gestió emocional de les relacions i crear un recurs emocional per potenciar el benestar personal.

Finalment, **l'últim taller, "Jo i el món", es farà el divendres 10 de maig a la tarda** i hi aprendreu a qüestionar i observar el món exterior; prendre consciència sobre l'impacte de l'ecosistema virtual en les relacions humanes i dibuixar l'empremta que voleu deixar al món.

Si voleu **participar en algun dels tallers l'únic que cal és que us inscriviu aquí**: [bit.ly/EE-adolescents](https://bit.ly/EE-adolescents). Podeu trobar més informació **al web de la Fundació Àmbit Ecologia Emocional**.