

# TALLER PER A APRENDRE A GESTIONAR LES NOSTRES EMOCIONS

- Que son les emocions, com reconèixer-les i com poder acceptar-nos a nosaltres mateixos tenint-les.
- Com anticipar-nos a elles per poder-les gestionar.
- Com gestionar les emocions que ens provoca el comportament dels altres.



Cada sessió consta d'una introducció amb un moment per compartir de forma voluntària les sensacions o experiències de cada un de nosaltres. Seguidament es fan exercicis pràctics per treballar amb les emocions, i finalment s'acaba amb una relaxació/meditació al final de cada sessió.

**Imparteix el taller:** Gemma Ruiz, psicòloga, especialista en coaching i experta en Intel·ligència emocional.

**Estructura del taller:** 3 sessions d'una hora i mitja els últims dijous de cada mes a partir del 25 de gener del 2018.

**Hora:** a les 18h

**Lloc:** Ateneu de Cultura Popular de l'Hospitalet de Llobregat, c/ Santa Anna 1-7 08901 de L'Hospitalet Llobregat

**Import:** 48 euros les 3 sessions per als socis / 54 euros per als no socis.  
(es faran grups mínim de 5 persones i màxim 12)

Per inscriure's trucar al telèfon 933370578 o al correu [ateneu@ateneulh.cat](mailto:ateneu@ateneulh.cat)

LluverasPsicologia – Teràpia amb hipnosi clínica, EMDR – Rambla Just Oliveras 48 4t 4A-6A-6B 08901 L'Hospitalet (telèfon de contacte 600334250)