

2a EDICIÓ

# TALLER GRUPAL DE MANEIG D'ESTRÈS

Dirigit a **DONES** majors de 18 anys  
residents al municipi de Capdepera



## Objectius:

- ✓ Conèixer els factors que intervenen en els processos d'estrès.
- ✓ Aprendre estratègies per a fer front a l'estrès.
- ✓ Prevenir l'aparició d'altres problemes associats a l'estrès.

Inici 3 de FEBRER

9 sessions

LLOC: Centre Cap Vermell  
(Cala Rajada)

HORARI: Dijous de 18'00h a 19'30h

## Continguts:

- ✓ **Concepte d'estrès:** Què és l'estrès i quins factors hi intervenen?
- ✓ **Regulació emocional:** Com manejo les meves emocions?
- ✓ **Autoestima:** Quins sentiments i opinió tenc respecte a mi mateixa?
- ✓ **Mindfulness:** El meu cos es aquí present però, on és el meu cap?
- ✓ **Comunicació i assertivitat:** Com puc millorar les meves habilitats de comunicació?
- ✓ **Modificació de pensaments:** Som conscient de la importància dels meus pensaments?
- ✓ **Solució de problemes:** Quines estratègies faig servir per fer front als meus problemes?
- ✓ **Relaxació:** Què puc fer per calmar-me?



Ajuntament  
Capdepera



Informació i inscripcions:

669191329

Places limitades

2ª EDICIÓN

# TALLER GRUPAL DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

Dirigido a **MUJERES** mayores de 18 años residentes en el municipio de Capdepera



## Objetivos:

- ✓ Conocer los factores que intervienen en los procesos de estrés.
- ✓ Aprender estrategias para afrontar el estrés.
- ✓ Prevenir la aparición de otros problemas asociados al estrés.

Inicio 3 de FEBRERO

9 sesiones

UBICACIÓN: Centro Cap Vermell  
(Cala Rajada)

HORARIO: Jueves de 18'00h a 19'30h

## Contenidos:

- ✓ **Concepto de estrés:** ¿Qué es el estrés y que factores intervienen?
- ✓ **Regulación emocional:** ¿Cómo manejo mis emociones?
- ✓ **Autoestima:** ¿Qué sentimientos y opiniones tengo respecto a mi misma?
- ✓ **Mindfulness:** Mi cuerpo está aquí presente pero, ¿dónde está mi mente?
- ✓ **Comunicación y asertividad:** ¿Cómo puedo mejorar mis habilidades de comunicación?
- ✓ **Modificación de pensamientos:** ¿Soy consciente de la importancia de mis pensamientos?
- ✓ **Solución de problemas:** ¿Qué estrategias utilizo para afrontar mis problemas?
- ✓ **Relajación:** ¿Qué puedo hacer para calmarme?



Ajuntament  
**Capdepera**



**Información e inscripciones:**

669191329



Plazas limitadas