

TALLER: GESTIÓ DE LES EMOCIONS PER A PERSONES ESTRESSADES

Imparteix: Noemí Guillamón, psicòloga de l'espai Nonna

El nostre dia a dia implica córrer, fer mil coses a l'hora, viure amb la sensació constant de no arribar a tot...la feina, la casa, la parella, els fills, les amistats, el estar guapo/a, en forma, etc., són massa fronts oberts...Voler arribar a tot, i fer-ho des de l'exigència i el perfeccionisme, acaba passant factura: angoixa, irritabilitat, baix estat d'ànim, cansament, sensació de buidor, insatisfacció vital...

En aquest taller aprendrem a gestionar les nostres emocions per tal de poder viure millor en el nostre dia a dia i estar més satisfets amb la nostra vida.

Com ho farem?

1. Aprenent sobre què és l'ansietat i l'estrès, i què són les estratègies d'afrontament
2. Aprenent a identificar les emocions, a situar-les en el cos, i a conèixer quines situacions les provoquen i com actuem davant aquestes emocions.
3. Aprenent a gestionar aquestes emocions a través de l'adquisició de diferents recursos:
 - Tècniques de respiració i relaxació
 - Organització i gestió del temps
 - Expressió de les emocions a través de l'arteràpia
 - Aprendre a posar límits i a saber dir que no. Entrenament en assertivitat
 - Millora de l'autoestima
 - Tècniques per a la resolució de problemes

La idea és que sigui un taller 'vivencial', que hagi una breu explicació teòrica i sobretot molts exercicis per a practicar i aprendre aquestes tècniques, espai per a què les persones assistents puguin compartir i demanar el que necessiten. Que sigui un taller dinàmic que es vagi adaptant a les necessitats de les persones que formin el grup.