

PROGRAMA DE FORMACIÓ PER A FAMÍLIES D'ESCOLES BRESSOL, EDUCACIÓ ESPECIAL, INFANTIL, PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA - 2021 -

Xerrada

“M’enfado amb facilitat. Què m’està passant?”

En el nostre dia a dia, pot ser que sovint ens sentim irritables i hi hagi situacions davant les quals explotem amb facilitat. La irritabilitat, en cas de mantenir-se en el temps, pot afectar seriosament les relacions i la salut.

A la xerrada aclarirem quins factors intervenen en l'excés d'irritabilitat i oferirem propostes pràctiques per regular-nos emocionalment.

adreçat a totes les etapes educatives

Dia i hora: dimarts 19 d'octubre, 17.30 h

Lloc: En línia (rebreu un enllaç el dia abans de l'activitat)

Formadora: Maria Canals, especialista en *mindfulness*

Per participar cal haver-se registrat a: bit.ly/Registre-PFF

Inscripció: bit.ly/Ins-PFF

Més informació: Servei d'Educació: 93 483 26 57

Correu de contacte: PFFbadalona@gmail.com

Ajuntament de Badalona