



**PIAD**  
**Sants-Montjuïc**  
PUNT D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

## **TALLER**

# **Eines de gestió de l'ansietat**

**Què fem?** Facilitar un espai de confiança i respecte pel propi límit i de l'altre. Aprendre eines per a intervenir en la realitat de cada dona participant, afavorint el benestar, la salut emocional, física i relacional.

**Com ho farem?** Potenciant els propis recursos, habilitats i competències de cada dona per reconèixer les emocions bàsiques, gestionar l'estrès i l'ansietat a través de la pràctica d'exercicis experiencials, de la consciència corporal, del diàleg grupal, de l'expressió, de la visualització, etc.

**Quan?** Dilluns de 16:30 a 18:30

del 15 de febrer al 26 d'abril de 2021 (no hi haurà sessió el 05/04)

**On?** Plataforma virtual JITSY

**Taller GRATUÏT!**

Cal fer inscripció prèvia trucant  
al 900 922 357  
o enviant un e-mail a  
piad\_santsmontjuic@bcn.cat

[barcelona.cat/dones](http://barcelona.cat/dones)

### **PER A MÉS INFORMACIÓ:**

PIAD SANTS-MONTJUÏC

Pas de Fructuós Gelabert, 2

[piad\\_santsmontjuic@bcn.cat](mailto:piad_santsmontjuic@bcn.cat)

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)

Ajuntament de  
**Barcelona**

