



PROFESSIONAL QUI IMPARTEIX EL TALLER:

Andrea Moll,

Soc Psicòloga, em vaig graduar a la Universitat Oberta de Catalunya. Seguidament vaig realitzar el màster en Neuropsicologia.

Des de petita m'ha agradat ajudar als altres, sempre m'he visualitzat treballant en l'àmbit de la salut i era d'esperar que el meu futur professional estigues relacionat amb el tracte amb les persones.

La neuropsicologia és un camp que em fascina. Tinc experiència treballant amb persones amb diferents tipus d'afectació, des d'accidents cerebrovasculars fins a malalties neurodegeneratives.

He treballat com a avaluadora de dependència, tractant de primera mà amb persones dependents i les seves famílies. He realitzat els tallers d'estimulació cognitiva i funcional del Servei de promoció de l'Autonomia de Ciutadella i també atenent qualsevol demanda per part dels familiars de les persones afectades que acudien al servei.

Penso que és fonamental crear consciència i actuar de manera precoç per tal de mantenir les funcions executives i dotar d'eines i estratègies a les famílies a fi de poder fer front a les adversitats del dia a dia.

**PER A MÉS
INFORMACIÓ
I INSCRIPCIONS**



CENTRE DE DIA ELENA MASERAS

Avda. J.A. Clavé, 22 · Maó

Reserva de plaça:

Tel. 971 35 93 93

Mòbil: 658 426 467

amoll@serveissocialsbalears.com

cvalverde@serveissocialsbalears.com

SSB
SERVEIS SOCIALS
BALEARS

TALLERS

ESPAI PER A
GENT MAJOR



SALUT EMOCIONAL

Cuida les teves emocions!

VINE A PROVAR-HO GRATIS

MATRÍCULA OBERTA PLACES LIMITADES

TALLERS TRIMESTRALS

TALLER DE SALUT EMOCIONAL

QUÈ ÉS UN TALLER DE SALUT EMOCIONAL

El taller de salut emocional és un espai que contribueix a pal·liar els efectes de l'envelliment oferint a la persona la possibilitat de descobrir noves formes d'adaptació a les situacions vitals plantejades, comprendre allò que els està passant i així contribuir al seu benestar personal i social..

A QUI VA DIRIGIT

Persones que vulguin abordar les necessitats i desafiaments emocionals que poden sorgir durant l'envelliment.

OBJECTIUS DELS TALLERS:

1. Treballar la intel·ligència emocional.
2. Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions derivades de l'adaptació al procés d'envelliment.
3. Manejar millor l'ansietat.
4. Afrontar la soledat no desitjada.
5. Desenvolupar la resiliència.
6. Millorar l'autoestima.
7. Promoure l'envelliment actiu.
8. Adquirir noves estratègies per a la presa de decisions respecte a l'ocupació del temps.

QUÈ ES FARÀ:

Dues sessions de taller a la setmana:
dimarts i dijous de 18 h a 19 h.

DE QUINA MANERA:

El Taller serà en format grupal on, mitjançant un ambient de respecte i confidencialitat, es fomentarà la participació activa de tots els participants a través de diverses activitats i dinàmiques específiques que ens ajudaran a abordar les nostres inquietuds, preocupacions, i ens donaran eines per a poder integrar i donar-nos solidesa en les pròpies circumstàncies emocionals que estem afrontant en el nostre dia a dia. Es cerca que els participants aprenguin a través de l'experiència, reflexionant sobre les pròpies emocions i compartint les seves vivències a l'hora que hi socialitzarem amb altres companys que poden viure situacions similars a la vegada que aportar-nos altres punts de vista i riquesa en l'experiència.

METODOLOGIA:

Primerament es fa una entrevista inicial gratuïta on es recull tota la informació necessària per a la realització del taller i la idoneïtat de la seva participació. Un cop tenim la valoració feta, la persona interessada podrà realitzar una sessió de prova, a on podrà obtenir tota la informació necessària per a la seva pròpia valoració vers la utilitat terapèutica i de millora que li pot aportar la participació en el Taller en la seva vida personal.

HORARIS Els dimarts i dijous de 18.00 a 19.00 h

ON

Al nostre **Centre de Dia Elena Maseras**. Un espai acollidor, íntim, amb tot els materials i instal·lacions idònies per a dur a terme les sessions plantejades i amb totes les garanties de confortabilitat necessàries per a fomentar un espai personal adequat.

PREUS

IVA INCLÒS - PREU FINAL

- Sessions puntuals: **15€**
- Mensual: **95€**
- Trimestral: **199,50 €**

DESCOMPTES

Apunta't a més d'un taller i gaudeix d'un **20% de descompte**



*T'acompanyem
a enfortir la teva autoestima
i benestar emocional*

