



# Integral

Medicina Integrativa  
i Escola de Salut

C/Diputació 321 1º 1ª - Barcelona

info@integralcentremedic.com

www.integralcentremedic.com

+34 (93) 467 7420



## “CUIDANT LES NOSTRES **EMOCIONS**”

Taller per conèixer el funcionament de les tres emocions bàsiques que més ens preocupen: la ràbia, la tristesa i la por. ¿Què em passa quan m'emocio? ¿Què penso quan estic enfadat? ¿Què faig quan estic trista? ¿...I si estic espantat? ¿Hi alguna eina que m'ajudi a gestionar millor aquest sentiments?

**Impartit per:** M. Dolors Pallarès - Psicòloga. Currículum: [www](#)

**Duració del taller:** El taller serà de tres sessions de tres hores.

**Data i horari:** Dijous 7, 14 i 21 de juny de 2018, de 17 a 21 hores.

**Places limitades:** Màxim 8 persones. Mínim 4 persones.

**Import:** 250€ les 3 sessions (9h). Per separat, 100€ cada sessió (3h).

### PROGRAMA

#### **Primera sessió:**

La ràbia ens predisposa a l'atac, a explotar o bloquejar-nos per a evitar l'explosió. ¿Què em fa enfadar a mí? ¿Com visc la ràbia? ¿Puc canviar alguna cosa?

#### **Segona sessió:**

La tristesa ens arracona en un pou de negativitat del que no sempre és fàcil sortir. ¿Quines coses m'entristeixen? ¿Com visc la tristesa? ¿Puc sortir-ne abans?

#### **Tercera sessió:**

La por es posa en alerta davant un possible perill (real o imaginari) i ens tensa el cos per si cal fugir. ¿Què considero un perill per mí? ¿Com visc la por? ¿Puc deixar de tenir por?