

# ESPAI DE FORMACIÓ

## EQUILIBRI EMOCIONAL



### Descripció:

Crear un espai d'escolta, reflexió i participació, amb un format taller i debat interactiu, a partir del qual es puguin trobar uns referents per a contrarestar les «trampes» més freqüents que obstaculitzen a les persones trobar l'harmonia en l'àmbit emocional.

### Objectius:

- Prendre consciència del moviment pendular d'anar d'un extrem a l'altre en el pla de la subjectivitat en diverses àrees de l'existència (*tot o res*).
- Detectar signes d'alarma que indiquen que s'estan consumint energies innecessàries que generen desgast tant en l'àmbit emocional com en el físic.
- Analitzar els efectes derivats que poden produir un desequilibri i/o malestar.

### Destinataris:

- Persones en general que busquen la forma de mantenir un equilibri emocional per evitar o disminuir estats d'ansietat, estrès crònic, etc.
- Mares i pares que volen afavorir la relació/comunicació amb els fills.
- Relacions de parella en crisi, conflictes amb la família, etc.
- Professionals que es dediquen a l'atenció a d'altres persones (sanitaris, psicòlegs, treballadors socials, educadors...).

### A càrrec de:

Gemma Cánovas i Sau, psicòloga clínica-psicoterapeuta. Docent  
[www.gemmacanovassau.com](http://www.gemmacanovassau.com)

### Informació:

Data: dimarts, 9 de juny del 2015 de 18 a 21 h.

Lloc: Fundació ACIDH. Carrer Siracusa, 53. Barcelona.

Preu: 25 €. Aforament limitat. Es requereix inscripció.

Inscripcions: per telèfon (932722950) o correu electrònic: [info@ambitmariacorral.org](mailto:info@ambitmariacorral.org)

