



Taller pràctic: EINES PER A MILLORAR EL NOSTRE BENESTAR

Barcelona, 24 i 31 de maig de 16:30h a 19:30h

Tots volem sentir-nos bé, però, dediquem poc temps a plantejar seriosament com millorar el nostre Benestar. En realitat, sentir-nos millor és a les nostres mans, **és possible millorar els nostres nivells de benestar** (tot i el que passa al nostre voltant) i és una de les coses més importants que podem fer per nosaltres i les persones que ens envolten (pels nostres fills també). D'altra banda, hi ha nombrosos estudis que assenyalen tècniques molt concretes que afavoreixen el benestar de les persones, revisarem quines són al llarg del Taller... Són a l'abast de tothom, no tenen cap secret ... però necessiten pràctica.

A qui està dirigit : ... A mares, pares, germans/es, avis/es i amics/gues de persones amb discapacitat. A qualsevol persona que vulgui millorar els seus nivells de Benestar.

Contingut:

- Es pot millorar el benestar? De què depèn? Algunes claus.
- Com pensem, què sentim.
- Els altres, les relacions socials.
- Estratègies per afrontar les dificultats. Com manejar l'estrès.
- Viure el present. Gaudir del que tenim. Fluir.
- La importància de tenir un Pla de vida. Marcar-se uns objectius i aconseguir-los.
- Tenir cura del cos i de l'ànima. Què fem. Descansar.

Durada: el Taller té una durada de 6 hores, distribuïdes en **2 sessions**: Divendres 24 de maig de 16:30 a 19:30h i Divendres 31 de maig de 16:30 a 19:30h (el Taller són les 2 sessions).

Lloc: a la seu de Nexe Fundació: carrer d'Escorial, 169. Barcelona

Metodologia: encara que explicarem una mica de teoria, el Taller serà fonamentalment pràctic pel que es recomana venir amb **roba còmoda** (farem pràctiques de relaxació o meditació a terra).

Docent: Àngels Ponce. Terapeuta Familiar. Coordinadora de l'Àrea de Famílies de Nexe Fundació.

Preu i inscripcions: el preu del Taller és de **5€ les dues sessions** (per a qui necessiti cangur no hi ha cap cost afegit). Per inscriure-us cal que ho feu a través del següent enllaç: <http://form.jotforme.com/form/31323207309343> i que ens envieu el comprovant de pagament al correu familia@nexefundacio.org, abans de **dimecres 22 de maig. LES PLACES SÓN LIMITADES.**

Organitza



Amb el suport de:

