

Tallers d'estiu per a persones amb FIL/DI

ELS DILLUNS: (26, 3, 10, 17 i 24)
Parlem de sexe afectivitat i relacions

Parlarem de com vivim la nostra **sexoaffectivitat**, com ens vinculem amb els altres, sobre qui ens **agrada** i podem detectar situacions de **maltractament**. Tot això, en un **ambient respectuós i de confiança** on podrem resoldre dubtes i compartir experiències.

ELS DIMARTS: (27, 4, 11, 18, 25)
Qui soc i com em connecto

Coneix-te una mica més! Què destacaries de tu? Quina és la teva manera de connectar amb tu mateix/a? Com et connectes amb els altres i què dones a conèixer de tu quan et connectes a Instagram o altres xarxes socials?
Vina i descobreix-ho!

ELS DIMECRES: (28, 5, 12, 19, 26)
Mindfulness

Fem-nos **amics de nosaltres mateixos/es**. Afavorim **l'autoconfiança**, la **relaxació**, la memòria i la comunicació amb nosaltres i amb els altres.

ELS DIJOUS: (29, 6, 13, 20, 27)
Explorem les emocions a través de l'art

L'art és una eina excel·lent per **expressar** i comprendre les emocions. En aquest taller, explorarem diverses formes **d'expressió artística**, com la **pintura**, la **fotografia** i la **música**, per aprofundir en el coneixement de les nostres pròpies emocions i les dels altres.

a l'estiu
també puc fer
un milió de
coses

del 26 de Juny
al 28 de Juliol

ELS DIVENDRES: (30, 7, 14, 21, 28)
Divertim-nos estimulant la ment!

Exercitem les **capacitats cognitives com l'atenció**, la **memòria** i el **càlcul** de manera lúdica a través de diversos jocs i dinàmiques en grup.

Formulari d'inscripció

<https://forms.gle/stfXNPKefE7M9yn26>

Horari

de les 10:30h a les 12:30h del matí

Preus

1 setmana / 5 sessions 60€

Tots els tallers es realitzaran de forma dinàmica i en grups reduïts per un psicòleg de l'equip del Centre de Psicologia i Logopèdia d'acidh.

Informació / Inscripcions

CPLA (Centre de Psicologia i Logopèdia Acidh)
psico.logo@acidh.org
628 923 327



Ajuntament de
Barcelona

