



# GESTIÓ DE L'ANSIETAT I L'ESTRÉS EN ADOLESCENTS

**PER A QUI?** Adolescents amb edats compreses entre 12 i 19 anys.

Treballarem en grups reduïts, agrupats segons edats, d'un mínim de 4 persones i un màxim de 10.

**QUÈ FAREM?** - Facilitar un espai de confiança que permeti l'obertura emocional dels participants a través de diferents llenguatges.

- Treball amb la respiració com a regulador emocional: respirem com vivim.
- Aprendre a identificar i expressar com em sento i què em passa, afavorint l'autoconeixement.
- Adquirir recursos per a la gestió de l'estrès i l'ansietat en el dia a dia.
- Reflexionar sobre situacions pròpies de l'adolescència i d'interès pels participants.



## ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓ

Durant les sessions es proposaran dinàmiques que facilitin l'obertura del món emocional a través de diferents llenguatges, i del treball amb la respiració.

Es pretén treballar tan de manera individual, com en grups petits i el grup gran.

**HORARI:** Ens trobarem els dijous de 16 a 17h quinzenalment.

**LLOC:** A 3SENTITS C/ Escultor Llimona, 2. Cardedeu (08440)

**IMPARTIT PER:** Vanesa Queral, Terapeuta Gestalt en adolescents, de 3sentits.

**Per a més informació i reserva** en el correu: [vqueral@gmail.com](mailto:vqueral@gmail.com) telf 686846144  
o a la web: [www.3sentits.cat](http://www.3sentits.cat)