

PROGRAMA 2023

CUIDEM-NOS

Cursos i tallers per millorar la nostra salut i benestar



6 DE JULIOL



Les competències

emocionals: Quines són i com s'aprenen, a càrrec d'**Anna Novell**, psicòloga i tècnica de Promoció de la Salut de l'Ajuntament de Mollet del Vallès

10 DE JULIOL



La consciència emocional:

Identifiquem i posem nom a les emocions, a càrrec d'**Erik Expósito**, referent de Benestar Emocional i Comunitari del CAP Can Pantiquet

12 DE JULIOL



L'assertivitat: Una competència emocional que t'ajudarà en les teves relacions socials, a càrrec de **Júlia Polo**, referent de Benestar Emocional i Comunitari del CAP Plana Lledó

Centre Cultural La Marineta, de 18.30 a 20 h

INSCRIPCIÓ GRATUÏTA A: salutpublica@molletvalles.cat



Ajuntament de Mollet del Vallès

@apicsmetronord
CAP Plana Lledó
CAP Can Pantiquet



Institut Català de la Salut
Atenció Primària
Metropolitana Nord