

XERRADA: Instruments per la gestió de l'ansietat

Objectius

- Conèixer els conceptes bàsics sobre l'ansietat i la seva funció.
- Reflexionar sobre l'ansietat individual i entendre el seu objectiu.
- Introduir exercicis pràctics de suport a la gestió de l'ansietat.

Descripció

El taller consistirà en una exposició sobre els conceptes bàsics, l'origen, els beneficis i la investigació amb suport audiovisual. S'oferirà un espai de reflexió grupal i posada en comú d'idees, dubtes i reflexions que es poden compartir en grup de les vivències individuals i familiars. Es realitzaran exercicis pràctics de respiració i mindfulness com instruments que poden afavorir la gestió de l'ansietat de forma generalitzada en la vida diària.

Destinataris

Persones adultes

Duració

3 h

Requeriments tècnics

- Projector i pantalla.
- Roba còmode, màfega de ioga, tovallola i manta fina si és hivern.
- Espai ample si l'activitat és presencial. Espai ampli i aïllat de sorolls si l'activitat és online.

Equip

[Maria Romeu](#)

Aquesta xerrada és realitzada per professionals del Centre AFIN, dedicat a la transferència dels resultats de recerca duts a terme pel grup d'investigació del mateix nom, amb seu al Departament d'Antropologia de la Universitat Autònoma de Barcelona.

El Centre AFIN oferint un servei d'assessorament, formació i intervenció a professionals i famílies, tant en grups com individualitzats, sobre:

- Reproducció assistida
- Adopció i acollida
- Criança i educació
- Infància, adolescència i joventut
- Relacions familiars i socials
- Diversitat (familiar, ètic-racial, funcional) i la gestió en els centres educatius

Més informació:

Grup de Recerca AFIN-UAB: <http://grupsderecerca.uab.cat/afin/>

Centre AFIN: <http://sct.uab.cat/centreaфин/ca/content/serveis-0>