



## **Gestió de l'Estrès i de les Emocions**

### **Un curs per desenvolupar habilitats per fer front a les dificultats del dia a dia.**

**Objectiu:** Proporcionar eines per mantenir l'estabilitat emocional davant les complicacions diàries.

**Dirigit:** a Estudiants de Grau

**Contingut:** Identificar fonts d'estrès, establir prioritats, gestionar el temps, manegar conflictes interpersonals, ansietat als exàmens i relaxació basada en l'atenció plena (mindfulness).

**Metodologia:** treball en grup basat en exercicis pràctics.

*Curs presencial* estructurat en 6 sessions de 2 hores.

**Lloc:** Campus UAB de Bellaterra.

**Dies:** Dimecres 6, 13 i 20 d'Octubre i 3,10,i 17 de Novembre de 2021. De 15h a 17h de la tarda.

**Preu:** Estudiants matriculat a la UAB: 180€

Estudiants no UAB: 240€

**IMPORTANT:** S'ofereixen beques a qui no pugui pagar la taxa, les persones amb beca podran inscriure's amb una **taxa de 15 €**.

**Inscripcions fins el 23 de setembre de 2021.**

**SI ESTÀS INTERESSAT EN EL CURS POTS INCRIURE'T MITJANÇANT AQUEST FORMULARI**

**O enviant un correu a [spl@uab.cat](mailto:spl@uab.cat) o trucant al 93 581 2901**

**O al nostre web <https://sct.uab.cat/spl/node/176>**

Impartint per l'equip de la Unitat d'Estrès i Salut del Servei Psicologia i Logopèdia (SPL) de la Facultat de Psicologia de la UAB.