



**I.C.E. Informal Civic Education**  
**KA2 Erasmus n. 2021-1-IT02-KA220-ADU-000033716**

**Face-to-face COURSE on Health**



CAMPUS  
ARNAU  
D'ESCALA

Innovació i Recerca  
Social i Sociosanitària



# APRÈN A CUIDAR LES TEVES EMOCIONS

EINES PEL BENESTAR EMOCIONAL

**Curs gratuït**

## Continguts

- ✓ Que són les emocions
- ✓ Autocura
- ✓ El dol
- ✓ Hàbits saludables
- ✓ Motivació cap als canvis
- ✓ Recursos comunitaris

## Informació pràctica

- ✓ **25 hores** (20 presencials + 5h a distància)
- ✓ **Calendari:** 12, 19, 26 de setembre i 3, 10, 17 i 25 d'octubre
- ✓ **Horari:** De 17h a 20h
- ✓ **Espai:** DIXIT Girona
- ✓ **Certificat:** Es lliurarà certificat d'assistència (75% d'assistència)

**Apunta't**

<https://forms.gle/yF3oQHxkDMBXzsF26>

**Docents:** Anabella Bellelli,  
Mireia Bosch i Marta Soler



CAMPUS  
ARNAU  
D'ESCALA  
Innovació i Recerca  
Social i Socio sanitària



**KA2 Erasmus 2021-1-IT02-KA220-ADU-000033716**

