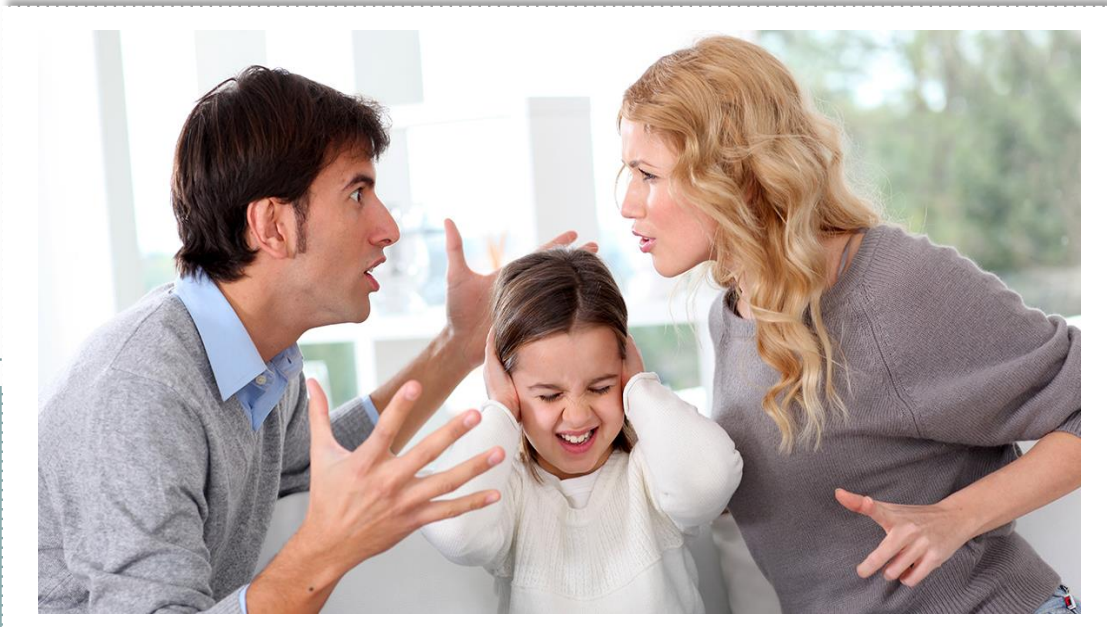


XERRADA : COM GESTIONAR L'ESTRÉS I REGULACIÓ EMOCIONAL.

Maika Fernandez. Psicòloga infantil i coach.



La sessió constarà d'una part més teòrica on la Maika ens donarà les eines per gestionar l'estrés a la família , com quina és la **funció de les emocions** a la nostra vida, aprendre a **tolerar la frustració**, construir una **autoestima sana**, **acompanyament dels infants...**

Posteriorment una segona part participativa on les famílies podran resoldre els seus dubtes i obrir debat.

DIJOUS 13 DESEMBRE
DE 19h A 21H
BIBLIOTECA DE L'ESCOLA



Inscripcions

