



± [1]

14 oct. 2022 - 12:30h

Taller d'entrenament en benestar emocional: Aprèn a desconnectar la teva ment

Rutina de relaxació

Categoria: Taller

- **CTU - Centre Tecnològic i Universitari** [2]
 - Adreça: *Carrer de la Mare de Déu de Montserrat, 36*
- C. de la Mare de Déu de Montserrat, 36 - 08401 Granollers

Adreçat a persones adultes majors de 18 anys

Inscripcions: contactar amb el taulell del teu CAP (CAP Vallès i CAP Sant Miquel)

Organitzen: Equips d'Atenció Primària Granollers Centre i Granollers Sud

Aquestes sessions formen part de l'adhesió que els equips del CAP Vallès Oriental i del CAP Sant Miquel volen fer a la commemoració del Dia Mundial de la Salut Mental.

Professionals en Salut Comunitària de l'Atenció Primària Metropolitana Nord han detectat que l'ansietat i la depressió són trastorns mentals freqüents i amb afectació sobre la vida diària de

les persones.

Ambdós equips proposen per la població del municipi una intervenció de caire preventiu fent un “entrenament en benestar emocional”, incidint en el paral·lelisme entre cuidar el cos i cuidar la ment.

Es planteja, doncs, una intervenció de caire comunitari amb l'objectiu de conscienciar sobre la necessitat de cuidar la salut mental i gaudir d'un bon benestar emocional.

Les sessions estaran dinamitzades per referents de benestar emocional d'ambdós equips, i proporcionaran eines per portar a terme unes rutines bàsiques que aporten benestar emocional en el dia a dia de les persones participants.

Com anar-hi?

Calendari

gener 2026

							[3]			
							[4]«	»[5]		
dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.				
							<u>1</u>	<u>2</u> [7]		
							[6]	<u>3</u> [8]		
								<u>4</u> [9]		
<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>				
[10]			[11]	[12]	[13]	[14]				
<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>				
[15]	[16]	[17]	[18]	[19]	[20]	[21]				
<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>				
[22]	[23]	[24]	[25]	[26]	[27]	[28]				
<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	<u>31</u>					
[29]	[30]	[31]	[32]	[33]	[34]					

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/cultura/apr%C3%A8n-desconnectar-la-teva-ment?mini=2026-01>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/20221010_taller_entrenament_benestar_emocional.jpg
[2] <https://www.granollers.cat/adreces/educatius/ctu-centre-tecnol%C3%B2gic-i-universitari>
[3] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01>
[4] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/apr%C3%A8n-desconnectar-la-teva-ment?mini=2025-12> [5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/apr%C3%A8n-desconnectar-la-teva-ment?mini=2026-02> [6] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-01>
[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-02> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-03> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-04> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-05> [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-08> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-09> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-10> [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-11> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-12> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-13> [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-14> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-15> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-16> [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-17> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-18> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-19> [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-20> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-21> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-22> [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-23> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-24> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-25> [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-26> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-27> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-28> [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-29> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-30> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-31>