



18 oct. 2022 - 18:00h

Benestar emocional. Educar en les emocions

Parlem en família

Categoria: Conferència

•

GRA. Equipament juvenil [2]

- Adreça: *Pl. Església, 8*
- Telèfon: *93 842 66 84*
- a/e: *gra@grajove.cat*

Horari de l'equipament:

Dilluns a dijous de 16 a 20 h.

Dimarts a divendres de 9 a 13 h.

Dilluns matí i divendres tarda tancada l'Oficina Jove.

Adreçada a famílies amb infants, adolescents i joves

De 0 a 18 anys

DESCRIPCIÓ:

Les emocions formen part de la nostra forma de ser i sentir, però per gaudir d'una bona salut emocional és important entendre'ns a nosaltres mateixos i també als altres.

La xerrada parla de sentiments i emocions, un repte complex i alhora satisfactori que ens pot ajudar a gaudir del nostre benestar i el dels nostres fills i filles.

A càrrec de Montse Palet, psicòloga infantojuvenil, màster en Intervenció Infantojuvenil i en Teràpia Familiar Sistèmica, postgrau en Atenció Precoç. Cofundadora del centre de psicologia Espai Cognitoos

OBJECTIUS:

- Entendre la importància de treballar l'educació emocional.
- Desenvolupar les competències emocionals.
- Promoure estratègies per fomentar el benestar emocional.

CONTINGUT I METODOLOGIA:

Xerrada dinàmica que fomentarà la participació dels assistents i tindrà una presentació amb suport visual.

INSCRIPCIÓ:

Del 28 de setembre al 14 d'octubre de 2022

Inscribiu-vos aquí: [Cicle de salut mental – xerrada octubre](#) [3]

*Durant el període d'inscripció rebreu un correu de confirmació d'assistència o bé que esteu en llista d'espera.

* Les places són limitades.

Com anar-hi?

Calendari

maig 2026 [4]
[5]« [6]

dl. dt. dc. dj. dv. ds. dg.

1 [7] 2 [8] 3 [9]
4 [10] 5 [11] 6 [12] 7 [13] 8 [14] 9 [15] 10 [15]

dl. dt. dc. dj. dv. ds. dg.

[11](#) [12](#) [13](#) [14](#) [15](#) [16](#) [17](#)
[16] [17] [18] [19] [20] [21]

[18](#) [19](#) [20](#) [21](#) [22](#) [23](#) [24](#)
[22] [23] [24] [25] [26] [27] [28]

[25](#) [26](#) [27](#) [28](#) [29](#) [30](#) [31](#)
[29] [30] [31] [32] [33] [34] [35]

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/educaci%C3%B3/benestar-emocional-educar-en-les-emocions?mini=2026-05>

Enllaços

- [1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/parlemenfamilia_0.jpg
- [2] <https://www.granollers.cat/adreces/juvenils/gra-equipament-juvenil>
- [3] <https://forms.gle/U4vUYzrr5MsrMBDh8> [4] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05>
- [5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/educaci%C3%B3/benestar-emocional-educar-en-les-emocions?mini=2026-04> [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/educaci%C3%B3/benestar-emocional-educar-en-les-emocions?mini=2026-06> [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-01>
- [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-03> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-04>
- [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-06> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-07> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-08>
- [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-09> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-10> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-11>
- [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-12> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-13> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-14>
- [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-16> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-17> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-18>
- [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-19> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-20> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-21>
- [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-22> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-23> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-24>
- [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-25> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-26> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-27>
- [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-28> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-29> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-30>
- [35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-31>