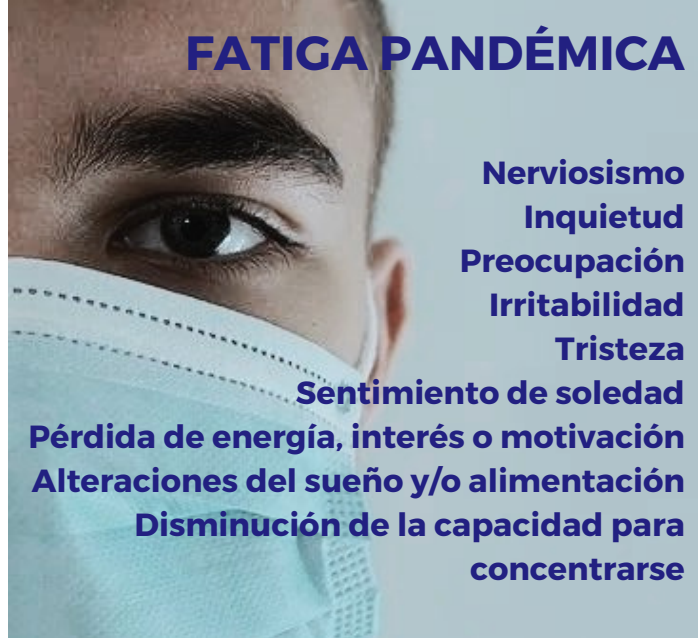


CONTENIDOS DEL GRUPO

- Reconocimiento e identificación emocional
- Gestión de incertidumbre y preocupaciones
- Técnicas de relajación
- Estrategias para el afrontamiento del estrés
- Hábitos saludables
- Higiene del sueño

FATIGA PANDÉMICA



Nerviosismo
Inquietud
Preocupación
Irritabilidad
Tristeza
Sentimiento de soledad
Pérdida de energía, interés o motivación
Alteraciones del sueño y/o alimentación
Disminución de la capacidad para concentrarse

GRUPOS DE PREVENCIÓN PANDÉMICA Y PROMOCIÓN DE SALUD



Dirigido a personas de 12 a 18 años con muestras de malestar asociado a la pandemia



INSCRIPCIÓN

escribenos o llámanos
gknavarra@agintzari.com
948 10 03 40
688 69 26 67

De septiembre a noviembre,
en horario de tarde

Un espacio para reducir el impacto del COVID-19 en adolescentes y jóvenes

INSCRIPCIÓN HASTA EL 6 DE SEPTIEMBRE

TALDEAREN EDUKIAK

Emozioen ezagutza eta identifikazioa
Ziurgabetasunaren eta kezken kudeaketa
Erlaxazio-teknikak
Estresari aurre egiteko estrategiak
Ohitura osasungarriak
Loaren higieena

NEKE PANDEMIKOA

Urduritasuna
Egonezina
Kezka
Suminkortasuna
Tristura
Bakardade sentimendua
Energia galtzea, interesa edo motibazioa
Loaren eta/edo elikaduraren alterazioak
Kontzentratzeko gaitasuna murriztea

PANDEMIAREN ERAGINAREN PREBENTZIORAKO ETA OSASUNAREN SUSTAPENERAKO TALDEAK



Pandemiari lotutako ondoeza adierazten duten 12 eta 18 urte bitarteko pertsoneri zuzendua



INSKRIPZIOA
idatzi edo deitu
gknavarra@agintzari.com
948 10 03 40
688 69 26 67

Irailetik azarora, arratsaldez

COVID-19 ak nerabe eta gazteengan duen eragina murrizteko gunea

IZEN EMATEA IRAILAREN 6 RA ARTE