

SALUD MENTAL: LA ASIGNATURA PENDIENTE

Taller de promoción de la salud mental organizado por el Servicio de Atención Psicológica de la EHU

www.ehu.eus

¿POR QUÉ PARTICIPAR?

- Porque es un acercamiento práctico a la mejora de tu salud mental.
- Porque vas a trabajar competencias transversales para la promoción del bienestar emocional.
- Porque obtendrás estrategias para la gestión del estrés y la regulación emocional.
- Porque podrás obtener hasta 1,5 créditos (o,5 créditos por cada 4 sesiones).

INFORMACIÓN PRÁCTICA



Sesiones de 2,5 horas

De febrero a mayo, una vez a la semana, de 15:00 a 17:30 horas



Reconocimiento de créditos

0,5 créditos por cada 4 sesiones. Máximo: 1,5 créditos



Bilingüe
(según sesión)



**Inscripción
y programa
completo**
entrando en el QR



talleres.sap@ehu.eus

PROGRAMA

SESIÓN	TEMA	IDIOMA
1	Zeuk aukeratu! Acercamiento a la salud mental: sensibilización y desestigmatización	castellano
2	Taller de gestión del sufrimiento	castellano
3	Hablemos del suicidio	castellano
4	Sesión de iniciación al Yoga	castellano
5	<i>Sesión de Mindfulness</i>	euskera
6	Comunicación eficiente mediante psicodrama	euskera
7	Del yo controlo a la adicción	euskera
8	Redes sociales desCONECTA	castellano
9	Cultivar relaciones positivas	euskera
10	Gestión del estrés ante los exámenes (online)	castellano
11	De la inteligencia académica a la emocional	castellano
12	Cineforum	castellano



**Escanea el código QR
para inscribirte y ver
el programa completo**