

FERRAMENTAS PARA AFRONTAR A VOLTA Á “NOVA NORMALIDADE”

Xoves 18 de xuño (17:00 a 19:00 h.)

DOCENTE: ANGELS PONCE (Terapeuta familiar e instrutora de mindfulness)

Moitas persoas xa comezaron a saír da súa casa para ir a traballar, para facer deporte, saír a pasear, etc.

Pouco a pouco, as rúas retoman a súa vida, aínda que con certas modificacións, como o uso de mascarilla, o lavado continuo de mans e a distancia social.

Sen embargo, o que debería vivirse con ganas e felicidade, para algunhas persoas xera medos, angustia, estrés,

Queremos intentar apoiarte para sobrelevar esta situación, intentar reducir eses pensamentos, sentimentos e emocións negativos e para elo propoñemos esta sesión online.

PROTECCIÓN DE DATOS: Regulamento (UE) 2016/679 RGPD e LOPDGDD 3/2018. FADEMGA PLENA INCLUSIÓN GALICIA como responsable do tratamento, tratará os seus datos para xestionar adecuadamente a súa participación na sesión formativa online*. Poderá exercitar os dereitos de acceso, rectificación e supresión do seus datos, entre outros, tal e como se explica na información adicional que pode solicitar a través de fademga@fademga.org.

** Informámoslle de que durante a mesma non se lle vai gravar.*



Pincha aquí para conectarte á sesión

<https://zoom.us/j/95061846608>

Organiza:

FADEMGA
 **Plena**
inclusión
Galicia

Subvenciona:

 **XUNTA**
DE GALICIA