



Cuidem la nostra salut: l'estrès i l'ansietat

Publicat per [Carmen Gracia Casals](#) [1] el 13/10/2021 - 14:10 | Última modificació: 14/10/2021 - 07:28

Dades: Dijous, Octubre 14, 2021 - 12:00 - 13:00

Adreça: Canal de You Tube de l'Ajuntament de Rubí

Públic al qual s'adreça: A tota la ciutadania en general

La infermera Maria Pino especialista en Salut Mental, parlarà sobre les emocions negatives i com aprendre a gestionar i reconèixer-les per gaudir de benestar emocional des d'una perspectiva de naturalització de totes les emocions, no només les positives.

[Més informació](#) [2].

Etiquetes: Salut Mental

Etiquetes: salut mental

- [3]

URL d'origen: <https://salutpublicalocal.diba.cat/events/2021/10/14/cuidem-nostra-salut-lestres-lansietat>

Enllaços:

[1] <https://salutpublicalocal.diba.cat/members/graciacc>

[2] <https://www.rubi.cat/ca/actualitat/agenda/cuidem-la-nostra-salut-emocional-lestres-i-lansietat>

[3] <https://salutpublicalocal.diba.cat/node/2996>