Programa de Intervención Psicológica para fomentar Fortalezas Personales que favorecen la salud y el bienestar

Temática
Salud y Medio Ambiente
Fecha de inicio
29/03/2022 - 09:00

Fecha de inscripción: desde 29/03/22 a 06/04/22

Cartel del Programa de intervención psicológica para fomentar las fortalezas personales

El Secretariado de Universidad Sostenible y Saludable de la UJA, en colaboración con el Gabinete de Psicología, pone en marcha un Programa de Intervención Psicológica para fomentar fortalezas personales que favorezcan la salud y el bienestar.

Este programa consta de 6 sesiones grupales presenciales de 1 hora de duración (salvo la primera y la última que serán de 1 hora y media), con una periodicidad semanal, y se desarrollará en los meses de abril y mayo de 2022. El horario definitivo será acordado con las personas participantes.

El programa será supervisado por Ana García León, psicóloga sanitaria del Gabinete de Psicología y profesora del Departamento de Psicología de la UJA. Se ofrece a todo el personal y el estudiantado de la UJA que desee adquirir recursos personales para gestionar mejor su estado emocional y su bienestar.

El plazo para inscribirse permanecerá abierto hasta el próximo 6 de abril. La inscripción y participación en el programa es gratuita.

Aquellas personas interesadas deberán inscribirse y cumplimentar un cuestionario breve con información de contacto y aspectos relativos a su estado emocional reciente. Se accede a través del siguiente enlace:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdD6W1uOeOv8fRA7gNSio0VU1zD9c6tnoEBbNFATDetUDEY6g/viewf

Documentos relacionados

- Cartel programa de fortalezas