Taller para aprender a regular la ira

Fecha de inicio
31/05/2022 - 08:00
Fecha de fin
04/06/2022 - 15:00

Taller para aprender a regular la ira

Fecha de inscripción: desde 31/05/22 a 04/06/22

El Secretariado de Universidad Sostenible y Saludable de la UJA, en colaboración con alumnado del Máster en Psicología Positiva, pone en marcha un taller para aprender a regular la ira de modo adaptativo.

Este programa consta de 5 sesiones grupales que se impartirán en formato virtual. Las sesiones tendrán periodicidad semanal, siendo su duración de 1 hora. Se desarrollará entre el 6 de junio y el 8 de julio. El horario definitivo será aquel mayoritariamente elegido de entre las opciones que se ofrecen.

El programa será supervisado por Ana García León, profesora del Departamento de Psicología de la UJA, e impartido por alumnado del Máster en Psicología Positiva.

El plazo para inscribirse permanecerá abierto hasta el próximo 4 de junio. La inscripción y participación en el programa es gratuita.

Aquellas personas interesadas deberán inscribirse y cumplimentar un cuestionario breve con información de contacto. Se accede a través del siguiente enlace:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfob8bOkvdWChp3tF1axSVPey9ldLgDr9ZjpwcLp31EmGogwA/viewform