Terrassa, Octubre 2021

Benvolgudes famílies,

Us volem informar de que **el proper dimarts dia 26 d’Octubre** hem organitzat la primera xerrada d’aquest curs que, per seguretat i fàcil accessibilitat, la farem telemàtica.

L’enllaç per connectar-vos és **meet.google.com/mfh-mhxr-ere**

Aquest cop ens la farà la Silvia Hatero, Psicoterapeuta emocional i escriptora del llibre “Començar de nou” on ens explicarà la seva experiència davant situacions difícils i com gestionar les emocions per ajudar-nos a superar-les. També ens explicarà el seu nou projecte del Grup d’Ajuda Mutua que està impartint des de l’Ajuntament de Terrassa.

A conseqüència de conèixer la Silvia, des de l’AMPA començarem un nou Grup d’Ajuda Mútua per ajudar a gestionar les emocions, cosa que amb el dia a dia ens oblidem que hi són i que les hem de treballar. Estarà obert per a tothom que sigui membre de l’AMPA, però serà un grup reduït, és per això que caldrà que qui estigui interessat ens ho digui el més aviat possible pel correu electrònic de l’AMPA [**ampa@ampaheura.com**](mailto:ampa@ampaheura.com)Aquest GAM serà o dilluns o dijous de 15 a 16:30h de forma telemàtica.

Títol: **BENESTAR EMOCIONAL**

Lloc: **Telemàtic**

Dia i Hora: **Dimarts**, **26 de Octubre 2021 a les 19 h.**

Guió de la xerrada:

1. **Presentació i experiència.**
2. **Com va sorgir la idea de muntar el col·lectiu de benestar emocional.**
3. **La importància que tenen les emocions davant una situació difícil.**
4. **Treballem la inclusió, acceptació i l’emoció.**
5. **Proper projecte i objectiu.**
6. **Objectiu: donar a conèixer les barreres arquitectòniques que tenim a les nostra ciutat per prendre consciència.**

**Animeu-vos!!!!!!!!!!!!!!!**

Preguem confirmació de la vostra assistència mitjançant un missatge al següent correu [ampa@ampaheura.com](mailto:ampa@ampaheura.com)