



Prisma

Salut i Benestar Emocional



FUNDACIÓ
MARIA RAVENTÓS

T'esperem el primer dimarts de cada mes!

GRATUÏT

BENESTANTS: CICLE DE XERRADES SOBRE SALUT MENTAL I BENESTAR EMOCIONAL

07/10/2025 18:00 h	LA CREATIVITAT COM A MITJÀ DE PROMOCIÓ DE LA SALUT MENTAL BEATRIZ LANGA PSICÒLOGA. COORDINADORA DE PRISMA-ESPAI DE SALUT I BENESTAR EMOCIONAL Esdevenir creatiu/va pot ajudar a gestionar i expressar les emocions i conductes. Descobrirem com la creativitat proporciona una sortida per a l'expressió personal i pot ser una eina poderosa per al benestar emocional.
04/11/2025 18:00 h	COM PRENDRE DECISIONS: INÈRCIES I DILEMES JOAN GUASCH . PSICÒLEG. REFERENT DE BENESTAR EMOCIONAL I SALUT COMUNITÀRIA. CAP LARRARD Quins criteris considerem a l'hora de prendre decisions i com podem elegir de manera més autònoma i lliure? En aquest espai podràs descobrir què és i com funciona la teva brúixola moral.
02/12/2025 18:00 h	COMPRÈN I GESTIONA L' ANSIETAT JOAN GUASCH . PSICÒLEG. REFERENT DE BENESTAR EMOCIONAL I SALUT COMUNITÀRIA. CAP LARRARD Facilitarem la comprensió de l'estrés i l'ansietat dins del seu context psicològic i social. Oferirem idees per conèixer-la millor i poder afrontar processos quotidians de manera adaptativa.
13/01/2026 18:00 h	L' EXPERIÈNCIA DE LA PÈRDUA I EL DOL MARTA CABASA PSICÒLOGA. REFERENT DE BENESTAR EMOCIONAL I SALUT COMUNITÀRIA. CAP PG SANT JOAN Les pèrdues (persones, idees, feines, propietats,...) son una realitat que no podem evitar. Posarem llum als processos de dol, desmuntarem els mites que giren al voltant i compartirem recursos que poden ser de suport.
03/02/2026 18:00 h	COM ENS RELACIONEM I COMUNIQUEM EN FAMÍLIA JOAN GUASCH PSICÒLEG. REFERENT DE BENESTAR EMOCIONAL I SALUT COMUNITÀRIA. CAP LARRARD Abordarem les relacions personals per centrant-nos en com millorar la comunicació, resoldre conflictes i afavorir dinàmiques familiars saludables.
03/03/2026 18:00 h	COS I EMOCIONS MADDI ARRIETA PSICÒLOGA. PROGRAMA CAIXAPROINFÀNCIA. PRISMA-ESPAI DE SALUT I BENESTAR EMOCIONAL Farem un viatge a través del cos para descobrir el seu impacte sobre les neurones. Aprendre que la memòria, l'atenció, l'estat d'ànim o les emocions depenen de la postura corporal, els gestos facials, la microbiota intestinal o la respiració.
07/04/2026 18:00 h	CICLE VITAL: UNA MIRADA AL PRESENT, PASSAT I FUTUR NÚRIA BEÀ PSICÒLOGA. REFERENT DE BENESTAR EMOCIONAL I SALUT COMUNITÀRIA. CAP CLARET Revisar la nostra història personal ens ajuda a organitzar conducta, emoció i pensament. Posarem en valor el que tenim per tal d'aprendre a gestionar qui i com som.
05/05/2026 18:00 h	SEXUALITAT, DRETS I BENESTAR EMOCIONAL ORNELLA BODRATTO ANTROPÒLOGA I FORMADORA. L' ASSOCIACIÓ-DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS Saps com viure una sexualitat saludable? Parlarem sense tabús de com el coneixement afectiu-sexual té un paper fonamental en el creixement emocional de la persona.



Inscriu-te!

Escaneja el QR per accedir al formulari

Places limitades fins a omplir aforament

Contacta'ns: espaiprisma@fmraventos.org / 934 173 964 - 637 50 61 41 / www.fmraventos.org
Carrer d'Argentona, 14. 08024, Barcelona

En col·laboració amb:



Amb el suport de:



CaixaProinfancia

GRIFOLS