

# CUIDA TUS EMOCIONES

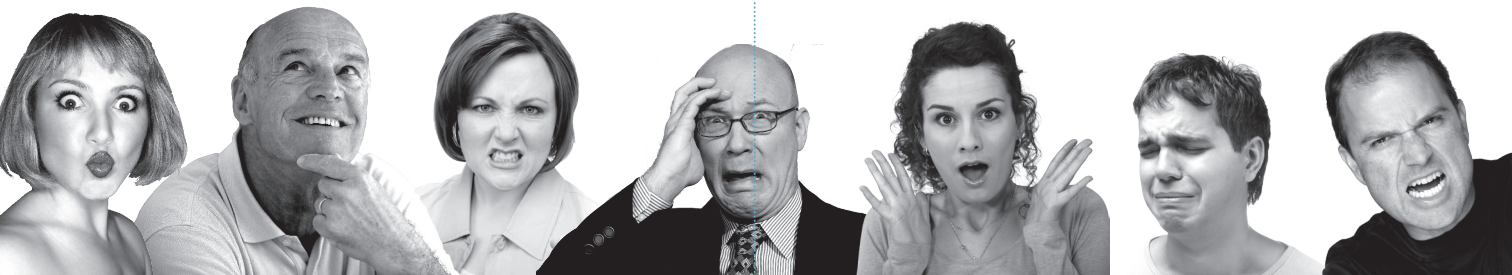


# GANA SALUD

Información e inscripción  
UNIDAD DE PROMOCION DE SALUD  
C/ Santiago, 13 – 28801 ALCALÁ DE HENARES  
Telf.: 91 877 17 40



**CONCEJALIA DE SALUD**  
UNIDAD DE PROMOCION DE SALUD  
C/ Santiago, 13 – 28801 ALCALÁ DE HENARES  
Telf.: 91 877 17 40  
Fax: 91 877 17 41  
e-mail: [promocionsalud@ayto-alcaladehenares.es](mailto:promocionsalud@ayto-alcaladehenares.es)



## CUIDA TUS EMOCIONES GANA SALUD

### BOLETIN DE INSCRIPCIÓN

Nombre .....

Apellidos .....

Fecha de nacimiento .....Sexo.....

Dirección .....

.....

Teléfono de Contacto .....

Como se ha enterado del taller .....

.....

.....

Deseo inscribirme al taller:

Lunes ..... Miércoles .....

## PROGRAMA DE SALUD PARA ADULTOS

La Unidad de Promoción de Salud, siguiendo las indicaciones de la OMS, centra su trabajo en promover hábitos de vida saludable.

Siguiendo esta línea presentamos un taller orientado a la Promoción del Bienestar Emocional, dirigido a población adulta (30 - 60 años).

Esta etapa vital se caracteriza por la presencia de innumerables situaciones emocionales que deben ser gestionadas adecuadamente.

Las emociones nos dan información sobre estados personales internos que condicionan la manera con la que afrontamos nuestro día a día.

**Cuida tus emociones: Gana salud** será un “viaje” en el que te invitamos a participar para llenar tu maleta de recursos útiles que nos ayuden a resolver nuestra vida cotidiana.

El taller tendrá una duración de 8 sesiones, de hora y media (lunes o miércoles), con los siguientes contenidos:

- **Conocer las emociones y cómo se producen**
- **Aceptarlas y gestionarlas**
- **Conocer cómo estamos**
- **Ocuparnos de estar bien**
- **Tomar decisiones**
- **Aprendizaje y desarrollo de técnicas de autocontrol**