



# TALLER DE MEJORA PERSONAL

*Para pacientes de Enfermedad Inflamatoria Intestinal.  
Impartido por Mabel Pérez Redondo, Psicóloga de ACCU MADRID*

**El programa está estructurado en 8 talleres de psicología:**

- Octubre: Cómo afrontar la EII
- Noviembre: Expresión y control de emociones.
- Diciembre: Ansiedad y estrés en EII.
- Enero: Técnica en solución de problemas.
- Febrero: Comunicación con el médico
- Marzo: Habilidades sociales en EII.
- Abril: Técnicas en relajación.
- Mayo: Sexualidad y EII.

Si padeces de Enfermedad de Crohn o Colitis Ulcerosa y tienes dudas sobre el afrontamiento de la enfermedad y quieres mejorar tu calidad de vida, te invitamos a participar en el programa de mejora personal para pacientes y/o familiares de pacientes con EII.

**Lugar:** Sede ACCU MADRID; C/ Hileras, nº 4, 4ª planta. Despacho 6-7.

**Horario:** viernes de 18:00h a 20:00h.

**Plazas limitadas.** Se requiere compromiso de asistencia. Gratuito para socios.

Interesados llamar al **91 5479678** o enviar correo: [accumadrid@accumadrid.org](mailto:accumadrid@accumadrid.org)



[www.accumadrid.org](http://www.accumadrid.org)