

# **TALLER DE PSICOEDUCACIÓN PARA EL TRASTORNO BIPOLAR EN VIGO**

## **FECHAS**

**SESION 1: ¿Qué es el Trastorno Bipolar?**

**SESION 2: Episodios (hipo)maníacos – identificación y pródromos**

**SESION 3: Episodios depresivos – identificación y pródromos**

**SESION 4: Hábitos saludables, riesgos y protección**

**SESION 5: Control de la ansiedad y manejo del estrés**

**SESION 6: Familia y entorno. Dudas y preguntas**

*Dos viernes al mes de septiembre a noviembre →*  
**16 y 30 de septiembre - 7 y 21 de octubre – 4 y 18 noviembre**

## **HORARIO**

Tardes: 17:30h a 20:00h

## **LUGAR**

**Vigo**, Centro Cívico Casco Vello (C/ Oliva 12)

**INSCRIPCIÓN** por email hasta el 10 de septiembre