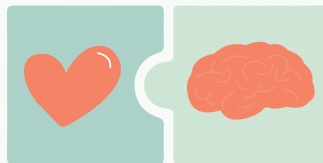




Consell de Col·legis
Veterinaris de Catalunya

Fundació  GALATEA

CUIDAR-SE, PER CUIDAR



Suport psicològic i emocional per al col·lectiu veterinari col·legiat

El Consell de Col·legis Veterinaris de Catalunya (CCVC) té un conveni amb la Fundació Galatea per posar a disposició dels professionals de la veterinària col·legiats: el **Programa Assís**.

Et passa això?

- Creus que pots tenir un trastorn mental o una addicció?
- Et sents cansat/da, trist/a o desbordat/da?
- Et costa desconnectar després de la feina?
- Tens la sensació que no pots més?



La nostra professió comporta decisions difícils i moments emocionalment intensos. Quan això et pesa massa, recorda que no estàs sol/a.

El **Programa Assís** és aquí per acompanyar-te, un projecte assistencial dedicat a l'atenció de la salut dels professionals de la veterinària col·legiats.

Què t'oferim?



Suport psicològic gratuït i confidencial perquè puguis parlar, descarregar-te i cuidar la teva salut emocional.

Perquè cuidar-te a tu també és cuidar els altres.

Petits hàbits que poden ajudar-te



Respira i fes pauses encara que siguin curtes.



Comparteix el que sents amb companys, amics o família.



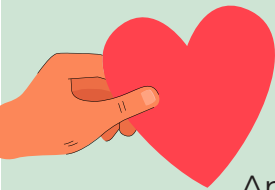
Desconnecta fora de la feina; busca activitats que t'omplin (passejar, fer esport, llegir, etc.).



Dona't permís per descansar; cuidar-te no és egoisme, és salut.



Demana ajuda quan ho necessitis. No cal esperar a tocar fons.



El benestar emocional és tan important com la salut física.

Amb el **Programa Assís** volem acompanyar-te i donar-te les eines per estar millor.

Contacta amb nosaltres per demanar una cita:

Fundació Galatea – C. Craywinckel, 12. Barcelona

93 567 88 56 / 660 509 582 (telèfon directe)

fgalatea@fgalatea.org | www.fgalatea.org