

Brújula para vivir

Os proponemos un entrenamiento vivencial compuesto de 5 módulos que os irán aportando un mayor conocimiento de vuestros recursos personales para guiar vuestra vida hacia la dirección que queréis.

Módulos y fechas:

☞ “De lo invisible a lo visible”. 10 febrero 2018

Impartido por: **Nerea Egido. Psicóloga y Terapeuta Gestalt.**

Resumen: Muchas veces no somos conscientes de todo lo que sentimos ni de la información que nos damos a nosotros mismos a través del cuerpo. Esto nos crea dificultades a la hora de tomar decisiones y expresarnos a través de las emociones.

El primer paso es conocer nuestras sensaciones corporales, hacerlas visibles y aprender a utilizarlas como apoyo en el día a día.

Este módulo va a explorar las sensaciones corporales y nuestro *darnos cuenta*.

☞ “El respeto a uno mismo, primer paso hacia el bienestar”. 3 marzo 2018

Impartido por: **Vanessa Mier. Terapeuta Gestalt.**

Resumen: El mundo interno de nuestras necesidades y emociones es la base para poder ser eficaces en el mundo externo.

Todos nosotros tenemos una brújula magnífica que nos da información sobre nosotros y los demás. Aprendiendo sobre mí puedo descubrir las herramientas que ya poseo para poder tomar decisiones basadas en lo que de verdad quiero y/o necesito.

La finalidad de este módulo es *hacernos conscientes* de nuestras verdaderas necesidades.

☞ “Emociones, trampa o brújula”. 21 abril 2018

Impartido por: **Belén Espinosa. Psicoterapeuta Gestalt.**

Resumen: Tanto hayas visto la película “*Del Revés*” como no, todos creemos saber lo que son las emociones y las manejamos de la mejor manera que sabemos.

El objetivo de este módulo es explorar el mundo emocional y su función en la vida diaria.

☞ “Comunicádo-nos”. 19 mayo 2018

Impartido por: **Esperanza Ballesteros. Terapeuta Gestalt.**

Resumen: Conocer las cualidades básicas de la buena comunicación es imprescindible no sólo para transmitir exactamente lo que queremos decir sino también para recibir lo que nos están contando de la manera más fidedigna posible, libre de todo tipo de prejuicios, interpretaciones, juegos manipulativos, etc.

Este módulo explorará una serie de recursos y herramientas para mejorar nuestras habilidades comunicativas.

☞ “Nunca estás solo”. 16 junio 2018

Impartido por: **Ana Castaño. Terapeuta Gestalt.**

Resumen: Descubrir los matices de las interacciones con los demás nos permite conocernos más y mejorar nuestras relaciones.

El objetivo del módulo es descubrir que en nuestra vida siempre hay otro aunque no nos demos cuenta.



Resumen:

Centro de Terapia y Psicología (CTP)
www.centrodeterapiaypsicologia.es
Facebook: <https://goo.gl/cvY7jE>

Lugar de celebración:

Centro de Terapia y Psicología (CTP)
C/ García Luna, 25 – semisótano A – 28002 Madrid
(Zona Prosperidad / Cruz del Rayo)

Información e inscripciones:

ctpinforma@centrodeterapiaypsicologia.es
Teléfono: 91 416 52 70

Precio y forma de pago:

Importe total: 250 euros.

Condiciones de pago:

- ♦ 50 euros de inscripción y 50 euros en los 4 primeros módulos (no acudir a algún módulo no exime del pago total del entrenamiento).

Promociones: (no acumulables)

- ♦ Inscripciones anteriores al 7 de enero de 2018 tendrán una bonificación de 10 euros (a descontar en el último pago).
- ♦ Si haces el pago completo, se bonificarán 30 euros del pago total.
- ♦ Por cada 3 inscripciones conjuntas, cada una de ellas tendrá una bonificación de 20 euros en la inscripción.

Horario:

Sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 horas.
(Nº total de horas: 40 horas)

Fechas:

10 febrero 2018 – 3 marzo 2018 – 21 abril 2018
19 mayo 2018 – 16 junio 2018



Brújula para vivir

**Entrenamiento
vivencial**

Comienzo:

Febrero 2018



Centro de Terapia y Psicología

Tfno: 91 416 52 70

ctpinforma@centrodeterapiaypsicologia.es
www.centrodeterapiaypsicologia.es