

CALENDARIO CURSOS Enero – Abril 2019

ENERO

Taller de Psicología Positiva para la Depresión:

Dirigido a personas que atraviesan un estado de ánimo deprimido y/o que quieran elevar su estado de ánimo.

El objetivo es analizar cuáles son los factores físicos, situaciones externas y factores psicológicos que hacen que nos sintamos tristes, y conocer y poner en práctica las técnicas y recursos que propone la Psicología Positiva para recuperar el bienestar.

Lunes, inicio: 28 de Enero, a las 19h

10 sesiones con frecuencia semanal y 2h de duración / Gratuito

FEBRERO

Autonomía Afectiva:

Detectar cuáles son nuestros comportamientos dependientes en las relaciones que establecemos, reconocer los modelos de relación que hemos vivido en nuestra familia de origen y su influencia en las relaciones que tenemos actualmente, conocer los límites adecuados en los vínculos que establecemos con otras personas, son algunos de los temas a tratar en el camino hacia la autonomía.

Intensivo: Días 2 y 3 de Febrero (sábado 9:30-14 / 16-21h y domingo 9:30-14 / 16-18:30h)

Seguimiento: 8 sesiones con frecuencia semanal y 2h de duración *el día se concreta en el intensivo / Aportación 60 €

Mindfulness o práctica la atención plena:

Mindfulness es una práctica de autoconocimiento y desarrollo personal.

La práctica de la atención plena facilita el desarrollo de la conciencia psico-corporal (sensaciones, emociones y pensamientos), la observación neutral de los eventos mentales, y la conexión con la vida en el momento que podemos vivirla, es decir, ahora.

Martes, inicio: 5 de Febrero, a las 18h

8 sesiones con frecuencia semanal y 2h de duración / Aportación 50 €

Comunicación Saludable:

Nuestra forma de comunicarnos dice mucho de cómo somos y es fundamental a la hora de relacionarnos. Por ello, es importante identificar nuestras dificultades en la comunicación, siendo el punto de partida para hacer los cambios que faciliten y mejoren su calidad y eficacia, promoviendo así relaciones más saludables.

Jueves, inicio: Fecha por determinar a las 10:30h (por la mañana)

10 sesiones con frecuencia semanal y 2h de duración / Aportación 40 €



Taller de Separación Afectiva:

En este taller grupal se crea un marco favorable en el cual, las personas que han sufrido una separación reciente, pueden compartir sus experiencias, expresar sus sentimientos, miedos e interrogantes; hacerse más conscientes de cómo están elaborando su separación y ampliar sus conocimientos al respecto, con el apoyo y la comprensión de personas que están pasando una experiencia similar.

Fecha por determinar

12 sesiones con frecuencia semanal y 2h de duración / **Gratuito**

MARZO

Ayuda a tus Hijos a Crecer: (para padres y educadores)

Este curso quiere responder a la demanda de ayuda que están solicitando padres y educadores. El Teléfono de la Esperanza, testigo de excepción de la importancia los problemas por falta de comunicación y confianza, quiere aportar su experiencia a través un proyecto de vanguardia que apuesta por una "reconversión" familiar y educacional, más acorde con las necesidades actuales.

Comienzo Intensivo: **Días 23 y 24 de marzo**

(Sábado: 9-13:30h / 16-21:30h y domingo: 9-13:30h / 16-19:30h)

Seguimiento: 10 sesiones con frecuencia semanal y 2h de duración ***el día se concreta en el intensivo** / **Aportación 60 € individual (90€ la pareja)**

ABRIL

Conocerse Para Crecer:

1ª Parte del "Programa de desarrollo personal y formación del voluntariado".

El programa está dirigido a personas que desean formarse para fomentar su propio crecimiento y el de los demás, es parte de la formación del voluntariado del Teléfono de la Esperanza, pero debido a su interés social, está abierto a personas que deseen formarse y conocerse a nivel personal al margen de su colaboración. Consta de tres partes: Conocerse para Crecer, Desarrollo Personal y Aprender a Ayudar.

El objetivo de la primera parte, Conocerse Para Crecer, es facilitar el autoconocimiento, el conocimiento de la estructura de la personalidad, de las partes que tenemos menos desarrolladas y de los condicionamientos que impiden dicho desarrollo dentro y fuera de la persona.

Comienzo Intensivo: **Días 4, 5, 6, 7 de Abril** (jueves y viernes 17-21h, sábado 9,30-14h / 16-21h, y domingo 9,30-14h)

Seguimiento: 8 sesiones con frecuencia semanal y 2h de duración ***el día se concreta en el intensivo** / **Aportación 110 €**

