

Tu Escuela De vida

Instituto de Psicoterapia Humanista.
PSICOCIÓNICA FOROGESTALT

Ofrece la posibilidad de cursar una formación de desarrollo personal y de encuentro con tu ser. Cada experiencia es única e irrepetible, cada camino también. Y en este camino de vida que te proponemos, encontrarás la forma de llegar a ese lugar sagrado en el que habita tu propia sabiduría interna: Tu corazón.

Es importante apreciar la vida como algo transitorio y en evolución.

La diversidad de roles, funciones y exigencias cotidianas nos coloca en diferentes escenarios generando muchas veces tensión, estrés y confusión sobre nuestras capacidades y competencias.



La escasez de modelos equilibrados y sanos que nos muestren una educación basada en la calidad de los lazos afectivos y en el desarrollo integral de los hijos y educadores, hace necesario una escuela que nos enseñe a vivir desde el corazón.

Escuela de vida ofrece crear espacios para fomentar y desarrollar la sabiduría del colectivo con el apoyo y facilitación de un médico psiquiatra y una psicóloga, especialistas en el ámbito de la psicoeducación familiar y grupal, así como de la salud y gestión de procesos grupales.

Ser pareja, padre, madre, educador y cuidador, hijo, hija y además individuo es algo hermoso con un tremendo potencial de realización no por ello exento a tensiones, estrés y conflicto.

El programa nos permitirá desarrollar más conciencia de nosotros mismos y de las dinámicas de nuestro sistema familiar con el objetivo de favorecer los vínculos, el aprendizaje, las habilidades y competencias psicoeducativas para nuestro día a día a través de escenarios de encuentro entre Familias.

Profundizaremos en el conocimiento del desarrollo emocional en la infancia y adolescencia y en las dificultades que surgen en estas etapas como en la etapa en la que nos encontramos.

Nos acercaremos al mundo interior de los niños y adolescentes, como medio de acercamiento y trabajo, para conocernos mejor y comprender desde el corazón.

C. Asociación, 39, 3ªA, 30500 Molina de Segura, Murcia.
Tfno.: 637 032475/ 627898586

PROGRAMACIÓN ESCUELA DE FAMILIAS

- **OCTUBRE** . El Sistema familiar. Que es un sistema familiar
- **NOVIEMBRE** . Etapas del desarrollo, líneas de desarrollo y dinámica familiar.
- **DICIEMBRE** Módulo de Autoconocimiento y autoestima.
- **ENERO** . Patrones familiares y tipologías. Comprendernos mejor.
- **FEBRERO**. Comunicación afectiva no violenta.
- **MARZO**. La convivencia en familia: Necesidades, sistema de acuerdos, roles funciones, límites.
- **ABRIL**. Módulo de actitudes y valores.
- **MAYO**. Resolución de conflictos. Gestión emocional.
- **JUNIO**. Habilidades de relación interpersonal.
- **JULIO**. Las necesidades educativas especiales.

PROGRAMACIÓN ESCUELA DE VIDA

¿QUIÉN SOY? AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

TOMA DE CONCIENCIA. ¿ES FÁCIL CONVIVIR CONMIGO?

MI FAMILIA Y YO. VALORES FAMILIARES

TOMA DE CONCIENCIA SOBRE MIS NECESIDADES. CICLO PSICOFISIOLÓGICO DE LA SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES.

MECANISMOS DE DEFENSA. EL ENCUENTRO CON MI SER. ENEATIPOS

AFRONTAMIENTO Y GESTIÓN DE EMOCIONES NEGATIVAS. MINDFULNESS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN: EL COLEGIO Y YO

AUTOCOACHING

TALLERES ESPECIALES

EDUCAR EMOCIONA:

QUÉ PUEDO HACER CON LA RABIA

TENGO MIEDO A EQUIVOCARME

NO SOPORTO SER CELOSO

ME PREOCUPO DEMASIADO

SOY MUY OBSESIVO, Y AHORA QUÉ

ESPECIAL CUENTOTERAPIA

- TALLER DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA
- TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL. ORGULLO Y COMPASIÓN
- TALLER DE MINDFULNESS Y DE ENCUENTRO CON TU SER
- TALLER VITAMINA
- TALLER QUIÉRETE MUCHO.

HOY DÍA VIVIMOS EN UN MUNDO FRÉNETICO, DONDE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS SON LAS PROTAGONISTAS DE MUCHOS PROBLEMAS. EL OBJETIVO QUE LOS PADRES PUEDAN GUIAR A SUS HIJOS A SER DUEÑOS DE SUS PROPIAS VIDAS EL DÍA DE MAÑANA.

DESDE EL CENTRO PONEMOS EN PRÁCTICA UN SERVICIO ESPECIALIZADO DE APOYO FAMILIAR PARA AQUELLAS PERSONAS QUE DESEEN APRENDER A MIRAR DE OTRA FORMA, AQUELLOS QUE BUSQUEN SOLUCIONES U OTRA FORMA DE GESTIONAR SUS PROBLEMAS

CURSO PRÁCTICO DE HABILIDADES PARA LA VIDA FAMILIAR

1º MÓDULO. HOGARES (PADRES) CON ANSIEDAD VS ANSIEDAD CON HOGARES (PADRES)???

1º SESIÓN QUÉ ES LA ANSIEDAD

2º TRABAJANDO PENSAMIENTOS

3º APRENDIENDO A RELAJARSE

4º UN PASO MÁS PARA LA RELAJACIÓN CONSCIENTE

5º DEFENDER MIS DERECHOS Y APRENDER A DECIR NO

6º RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. PROBLEMAS COMUNES Y SOLUCIONES.

7º EL PLACER DE DEDICARME TIEMPO

8º CREANDO UNA NUEVA REALIDAD Y CIERRE

2º MÓDULO. ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS. CÓMO ENSEÑAR A LOS HIJOS A SER RESPONSABLES

1º SESIÓN ES FÁCIL CONVIVIR CONMIGO

2º SESIÓN DE LA DEPENDENCIA A LA AUTONOMÍA. EL SENTIDO DE LOS LÍMITES (los obstáculos como la culpa)

3º SESIÓN ESTRATEGIAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

4º SESIÓN COMPRENDER COMO SABOTEAN LOS NIÑOS

5º SESIÓN TUS VALORES FAMILIARES (comprender tu origen, de dónde vengo)

6º AYUDAR A LOS NIÑOS A TOMAR DECISIONES

