

Estos talleres buscan facilitar el encuentro entre personas que deseen compartir ideas y experiencias.

Todas las actividades tienen posibilidad de continuidad, siempre que el grupo lo considere oportuno.

Utilizamos una metodología que posibilita la reflexión personal y la participación, de manera que el grupo se convierta en un estímulo de la expresión individual.

A cargo de:

Tairé Paredes Alvarez:
*Psicóloga, Psicoterapeuta
Caracteroanalítica,
especialista en grupos.*

Miembro de la Escuela Española
de Terapia Reichiana (Es.Te.R).
taireparedes@yahoo.es

María Clara Ruiz:
*Psicóloga, Psicoterapeuta
Caracteroanalítica,
especialista en Salud Psicosocial.*
maclarm@cop.es
<http://mariaclararuiz.com>



INSCRIPCIONES

Tels: 965783319 - 636287144

Email: maclarm@cop.es

Más información:

<http://mariaclararuiz.com>

Organiza:

**CENTRO DE PSICOTERAPIA
REICHIANA**

Av. Joan Fuster, 22B, 5º, 9ª
03700 Denia (Alicante)



Colabora
Escuela Española
de Terapia Reichiana
ES.TE.R.

Talleres en Dénia

**Estrategias
Emocionales
para *Enfrentar*
las *Situaciones*
de *Crisis***

**Aprendiendo
a *Resolver*
las *Relaciones*
de
*Dependencia***

**Como
Prevenir
el *Desgaste*
Laboral**
(Síndrome
del Trabajador
Quemado)

Mayo, Junio de 2013



ESTRATEGIAS EMOCIONALES PARA ENFRENTAR LAS SITUACIONES DE CRISIS

La situación de crisis actual puede provocar, en ocasiones, vivencias emocionales desconcertantes que influyen en la salud:

- desmotivación - confusión -
- ansiedad - estados depresivos -
- inseguridad - insomnio -
- cansancio excesivo...

Este taller tratará sobre la influencia que tiene la crisis socioeconómica en la salud emocional y la posibilidad de abordarla de una manera saludable, para la preservación del bienestar general.

FECHA: Sábado 4 de Mayo
HORARIO: De 10.00 a 13.00 hs



APRENDIENDO A RESOLVER LAS RELACIONES DE DEPENDENCIA

Taller dirigido a personas que deseen revisar sus dinámicas de relación, cuando causan sufrimiento debido a los mecanismos de dependencia hacia la pareja, compañeros, amigos, familia, colegas, etc.

Se tratará de detectar cuáles son los aspectos del carácter que mantienen estas dinámicas, y potenciar las que favorecen el crecimiento personal y la alegría de vivir.

FECHA: Sábado 25 de Mayo
HORARIO: De 10.00 a 13.00 hs



CÓMO PREVENIR EL DESGASTE LABORAL. (Síndrome del Trabajador Quemado)

El desgaste laboral es frecuente en condiciones de trabajo con fuertes presiones.

Se presenta en forma de síntomas, físicos o psicológicos como:

- agotamiento emocional -
- confusión - pérdida de logro o
- realización personal- frustración-
- sensaciones de impotencia...

En este taller se creará un espacio para compartir experiencias e inquietudes sobre la situación laboral actual y se analizarán los aspectos que obstaculizan la satisfacción laboral.

FECHA: Sábado 15 de Junio
HORARIO: De 10.00 a 13.00 hs

Precios: Un taller: 30€ - Dos talleres: 50€ - Tres talleres: 70€