

Taller de crecimiento personal

Otra manera de VIVIR



Otras
miradas
y vivencias
para actualizar
nuestro *Mapa Vital*

El taller

Otra manera de VIVIR

Está dirigido a personas que quieran mejorar su calidad de vida y a profesionales que trabajen en el ámbito de la salud, la educación y los servicios sociales.

Es una invitación a un viaje hacia tu interior, para conocerte un poco más y reconocer algunas partes de ti que dejaste a un lado en el camino. Es un espacio de encuentro y aprendizaje con otr@s que nos permita mejorar nuestra manera de vivir: de ser, estar y hacer.



Imparte

Carmen Rosa Pérez Marrero,
Psicóloga - Psicoterapeuta
www.carmenrosapsicoterapeuta.es

Para inscribirte puedes enviar un mail a:
Info@carmenrosapsicoterapeuta.es
o llamar al Telf. 649 642 026

Consta de 6 SESIONES
de 8 horas de duración cada una.
Se realizaran un sábado al mes.

1ª Sesión:

¿Quién soy yo? Claves para el autoconocimiento.

2ª Sesión:

El mar de mis emociones: reconocimiento, expresión y gestión emocional.

3ª Sesión:

Como nos limitamos o liberamos con nuestra manera de pensar.

4ª Sesión:

La comunicación: el puente entre yo, tu y los otros.

5ª Sesión:

Relaciones: familia, pareja, amistades.

6ª Sesión:

Darle rumbo a mi vida:
hacia dónde quiero ir.