

A close-up photograph of a woman's face, looking directly at the camera. Her hands are positioned on a black steering wheel, which frames her face. She has light blue eyes and is wearing a ring on her left hand. The background is blurred.

PSINERGIA

DESCUBRE - T

Taller de Autoconocimiento y Autoestima

Presentación

*El **autoconocimiento** es la mejor forma de abordar los problemas y conflictos propios para ampliar la mirada y poder dar una respuesta en sintonía con lo que necesitamos.*

*Este trabajo es un **viaje personal** que te convierte en protagonista de TÚ vida.*

Es una puerta de entrada y contacto con nuestro mundo interno en un ambiente de apertura al cambio, confianza y respeto. Es un proceso vivo y un entrenamiento. Una experiencia profunda de encuentro con nosotros mismos.

"Conócete, Acéptate, Supérate. Te acompañamos en este proceso"

¿En qué me puede ayudar este taller?

Durante este taller de autoconocimiento se desarrollan diversas técnicas creativas que te pueden facilitar:

- Valorar tus **potencialidades** y reconocer los **obstáculos** interiores que te impiden avanzar.
- Mejorar y fortalecer tú **autoestima**.
- Encontrar el lugar desde el cual te sueles **relacionar** con el otro.
- Descubrir aquello que realmente **necesitas** y cómo conseguirlo.
- Recuperar aspectos de ti mismo que te ayuden a sentirte completo y a dar **sentido** a tú vida.
- Tomar **conciencia** y responsabilizarte de lo que eres, pasando por la **aceptación**.
- Vivir el **presente** con plenitud.

¿A quién va dirigido?

Para quienes necesitan indagar en su propio **autoconocimiento** y mejorar su **autoestima** con el acompañamiento de un profesional de la Psicología. Este taller te interesa:

- Si quieres dar luz a problemas muy puntuales que suponen un bloqueo en tú vida.
- Si tienes dificultades en tus relaciones familiares, de pareja, sociales, laborales,...
- Si estás pasando por una crisis vital.
- Si quieres adentrarte en un mayor conocimiento personal.
- Si quieres cambiar y no sabes ni qué ni cómo hacerlo.
- Si pasas una gran parte del día en preocupaciones y pensamientos recurrentes.
- Si sufres de ansiedad, sentimientos de tristeza, indecisión, inseguridad,...
- Etc,...

Contenidos

SESIÓN 1

Trabajo con Figuras o Anclajes - ¿Quién soy y qué lugar ocupo en el mundo?

SESIÓN 2

Visualizaciones Creativas - ¿Cómo me relaciono con el otro y conmigo mismo?

SESIÓN 3

Trabajo con Cuentos - Viaje hacia mi interior.

SESIÓN 4

Trabajo con Polaridades - Buscando un aliado en mí.

SESIÓN 5

Trabajo con el Cuerpo: Contacto corporal o Circuito de Sentidos - Experienciando la unión cuerpo y mente. La importancia del cuerpo.

Impartido por...



LIC. M. ANGELES MOLINA.

- *Directora y Psicóloga* (col. 1642) del Centro de Psicología y Desarrollo Personal PSINERGIA.
- *Licenciada en Psicología* por la Universidad de Murcia. Formada en la Especialidad de Psicología Clínica.
- *Máster en Terapia Gestalt y Técnicas Creativas* por la Universidad de Murcia.
- Formación en *Coaching Personal* por INTEcoach.
- *Facilitadora de Constelaciones Familiares* diplomada por el Centro Bert Hellinger de Argentina y el Domus Cudec de México.
- Formada en *Terapia Familiar Sistémica* por la Escuela Práctica Psicológica de la UM.

Cómo inscribirse

The background of the slide features a blue sky with white clouds and a green grassy field at the bottom. A hand is visible at the bottom, reaching upwards. Several colorful butterflies (blue, orange, yellow, and black) are flying in the sky. The title 'Cómo inscribirse' is written in a stylized, italicized font at the top left.

Envíanos tus datos personales al correo electrónico del centro:

info@centropsinergia.com

- Nombre y Apellidos.
- Dirección, Teléfono y E-mail.
- Ocupación.
- Razón por la cual deseas hacer este taller.

También puedes hacer tú inscripción llamándonos al teléfono:

619 62 81 90 (M^a Angeles Molina).

FORMA DE PAGO: 40 euros a abonar al término de cada sesión.

Te invitamos a visitar:

Web: www.centropsinergia.com

Blog: www.centropsinergia.wordpress.com