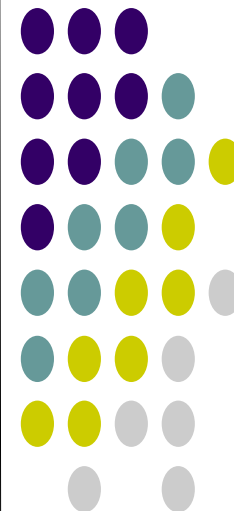
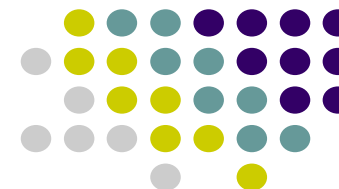


Información / Inscripción

Fecha de inicio	
Duración de las sesiones	1 hora y 30 minutos, cada 15 días.
Distribución de las sesiones	45 minutos: exposición teórica 30 minutos: propuestas de ejercicios que nos lleven a fijar los contenidos. 15 minutos de preguntas; puesta en común.
Horario	Lunes de 11:00 a 12:30 Jueves de 19:00 a 20:30 Viernes de 19:00 a 20:30
Precio	50 euros al mes
Inscripción y propuestas	Teléfono: 94.4441522 Bilbao: Juan de Ajuriaguerra, 19-2º L

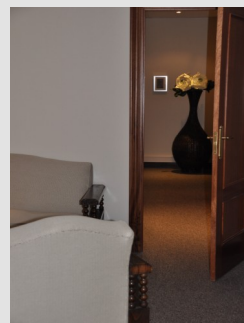
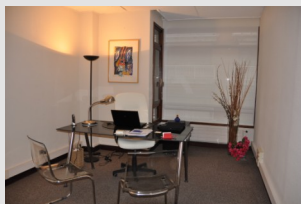
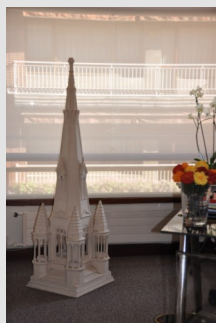
CURSOS DE PSICOLOGÍA PARA ADULTOS

*Psicología para la
vida cotidiana*



Centro de Tratamiento Psicológico

C/ Juan de Ajuriaguerra, 19, 2ºL
48009 BILBAO (BIZKAIA)
Tel: 94.4441522
Correo electrónico: fermi@cop.es





PSICOLOGÍA PARA LA VIDA COTIDIANA

OBJETIVOS:

- Aprender a manejar situaciones que pueden resultar difíciles en los diferentes ámbitos: pareja, familia, trabajo, relación con los demás o con nosotros mismos.
- Procurar pautas y estrategias que nos sirvan en nuestro día a día.
- Proporcionar conocimientos básicos de psicología, así como herramientas de ayuda.

Cada mes se tratarán 1 ó 2 temas, en función del interés suscitado y el deseo de profundizar que manifieste el grupo.

Como tema inicial trataremos “**LA ANSIEDAD y sus manifestaciones**”. Nuestra idea es que los temas se decidan el primer día de clase de cada trimestre en función de los intereses del grupo.

Cada trimestre se invitara a un/a especialista en alguna de las materias seleccionadas.



TEMAS:

En el ámbito del conocimiento personal y de las emociones propondremos abordar los siguientes temas:

- Conocimiento y desarrollo de la autoimagen. Nosotros podemos influir en la autoestima de los que nos rodean.
- Manejo de las Emociones y superación de la ansiedad
- Sofrología. Técnicas de relajación
- Hacer frente a los miedos. Fobias específicas.
- Control de los pensamientos obsesivos.
- Pensamiento positivo.
- Manejo de la crítica externa e interna.
- Desarrollo de las habilidades sociales.
- Las emociones y su vinculación con la comida.
- La depresión y sus manifestaciones. Convivir con una persona deprimida
- Inteligencia emocional
- Hablar en público

En el ámbito de la familia y la pareja proponemos estudiar específicamente los siguientes temas:

- Mejorar la comunicación familiar
- Ciclo vital: etapas, retos y oportunidades
- Cómo abordar los cambios en la familia
- La afectividad y la autoridad en la familia
- ¿Es posible mejorar una relación de pareja
- Qué hacer para que los problemas conyugales no afecten a los hijos.
- Relación madre-hija. Ambivalencia afectiva.
- Nuestros padres se han hecho mayores.
- Cuidar al cuidador.

CENTRO DE TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

C/ Juan de Ajuriaguerra, 19, 2ºL
48009 BILBAO

Teléfono: 94.444.15.22
Correo electrónico: fermi@cop.es