



CURSO DE FORMACIÓN EN

Taller de habilidades relacionales

¿Por qué este taller?

Porque sabemos la importancia que tiene para ti conocer gente y que disfrutes de esas relaciones.

Objetivos:

- Aprender a conocernos, aceptarnos y permitir a los demás que nos conozcan tal y como somos.
- Establecer un vínculo sano y positivo.

¿Qué vamos a hacer aquí?

- Crear un espacio seguro y comenzar a generar vínculos nuevos.
- Un espacio donde conocer gente con dificultades similares y donde compartir experiencias y para reflexionar.

Contenidos

- Qué es y que no es una relación.
- Límites: cuando, por qué y para qué.
- Asertividad, ¿Qué significa?
- Decir No cuando realmente queremos decir No.
- Tomar decisiones.
- Manejar las emociones propias.
- Qué tipo de apego tienes.

Duración y precio

Duración:

Consta de 4 sesiones de 3 horas los sábados 11 y 25 de febrero y 11 y 25 de marzo de 2023 de 10 a 13.

Precio: 320 €

Si os queréis apuntar escribe a piedad.gonzalez@giuntipsy.com