



Cuando vivimos en “piloto automático” y la vida nos va pasando sin sentir que tomamos decisiones, tenemos dificultades en nuestras relaciones interpersonales, nos sentimos insatisfechos queriendo estar mejor sin saber por dónde empezar.

El taller tiene como objetivo adquirir habilidades para diseñar la vida que queremos vivir, revisar creencias personales, aprender claves para mejorar las relaciones interpersonales, tener comunicaciones más efectivas y estrategias para liberar nuestro potencial de desarrollo. “ser la mejor versión de uno mismo”.

Fundamento Teórico

Diversos autores desde el enfoque cognitivo conductual, psicología positiva, sumando los últimos avances en los cuales se trabaja con las acciones orientadas al cambio en cada participante.

Dirigido a

Personas que deseen adquirir nuevas habilidades para desarrollarse en distintas áreas de su vida

Objetivos

Que los que participan del taller puedan:

- Comprender nuestro lugar actual
- Conocer cuales son sus propios “obstáculos”, que le impiden avanzar
- Aprender como se “aprende”
- Conocer sus propias herramientas de transformación personal
- Adquirir una nueva “comunicación efectiva”
- Mejorar las relaciones interpersonales
- Conocer la psicología positiva y como aplicarla en la vida diaria
- Desarrollar un plan de metas personales

Modalidad

- Formato grupal
- 12 encuentros, 1 vez por semana
- Lunes de 19 a 21hs
- Grupos reducidos