

Ciclo de talleres psicoeducativos de TLP T 018-019

Talleres prácticos de entre 1 y 2 horas de duración según la temática.

Miércoles según calendario a las 18'30h.

Lugar de realización: sala de grupos de TLP Tratamientos.

7 de noviembre de 2018

HABILIDADES DE CALMA

Aprende a aplicar unas habilidades que han demostrado su eficacia para lograr un estado de calma más o menos profundo cuando y donde quieras, mediante la práctica de la relajación muscular progresiva y la respiración diafragmática.

23 de enero de 2019

SER MADRE CON UN TRASTORNO DE PERSONALIDAD.

Conocer y abordar las dificultades específicas que tienen las mujeres con trastorno de personalidad para desempeñar su función/rol de madre.

20 de marzo de 2019

DEPENDENCIA EMOCIONAL

Conocer mejor que es la dependencia emocional y empezar a identificar actitudes y comportamientos de dependencia para iniciar cambios hacia una relación más sana.

19 de junio de 2019

APRENDE A CAMBIAR TUS EMOCIONES A TRAVÉS DEL CUERPO

Experimenta mediante la práctica vivencial cómo puedes cambiar tus emociones solo con el cuerpo mediante la técnica conocida como “acción opuesta a la emoción”, probada con estudios empíricos.

17 de julio de 2019

MINDFULNESS

Realiza una práctica de mindfulness formal con nosotros.

Plazas limitadas.

Inscripciones en el 93 238 72 93 / 608 43 50 94

www.tlptratamientos.com