



PSICOLOGÍA CLÍNICA
Y DE LA SALUD

Quien sepa conocerse,
encontrará a menudo, dentro de sí,
algo más que una persona.
(Angelus Silesius)

CRECIMIENTO PERSONAL. TERAPIA DE GRUPO **41ª Edición**

DIRIGIDO A: CUALQUIER PERSONA INTERESADA EN EL
PROPIO DESARROLLO PERSONAL

OBJETIVOS: Algunos de ellos son:

- Acercarse al autoconocimiento que facilita el vivir.
- Reconocer las similitudes en las necesidades, y los problemas que tienen los otros participantes y aprender con su forma de afrontarlos.
- Aumentar la capacidad de “darse cuenta”, la autoaceptación, la autoconfianza, la compasión y el respeto de si mismo.
- Ser consciente de las propias habilidades, déficits, capacidades y debilidades y cómo manejarse con todo ello, de una forma saludable.
- Demostrar habilidades saludables de comunicación y empatía.
- Aprender estilos de afrontamiento en situaciones estresantes.
- Demostrar habilidad en el manejo del pensamiento, de las emociones y en conductas saludables.
- Demostrar habilidades en la promoción de la propia salud y en la prevención de enfermedades.

IMPARTE

Antonio F. García Atenza

- *Psicólogo Especialista en Psicología Clínica*
- *Especialista Europeo en Psicoterapia por la European Federation of Psychologists Associations*

COMIENZO: 20 y 21 Septiembre del 2019

1 fin de semana al mes

Viernes: de 16 a 20 horas

Sábado: de 9 a 14 y de 16 a 20 horas

La duración de la terapia de grupo es de dos años

DURACIÓN: 11 fines de semana/ año

PRECIO: 190 € /fin de semana

La inasistencia a alguno de ellos no exime del pago de los mismos.