

“NOS ENTENDEMOS”

Curso de comunicación intra e interpersonal.
Como mejorar la comunicación con las demás personas.

Descripción del curso:

Curso-taller de 10 horas dirigido a personas que quieran reflexionar y aprender conceptos y técnicas relacionadas con la comunicación asertiva y la mejora de las relaciones intra e interpersonales.

Taller de comunicación verbal y no verbal, habilidades comunicativas y resolución de conflictos.

Como la comunicación puede ayudarnos a comprendernos mejor con nosotras mismas/os y con las demás personas. Trabajaremos sobre la resolución de conflictos y las habilidades de negociación, tanto para el ámbito personal (amistades, familia...), como en los ámbitos laboral y profesional.

Objetivos:

- Crear un clima grupal cómodo y lúdico para las personas participantes.
- Comprender la complejidad de la comunicación humana, haciendo un análisis profundo de los diversos factores y niveles implicados en la misma.
- Fomentar la autoestima, motivación y bienestar como motores de nuestra vida.
- Conocer herramientas para la expresión y gestión de las emociones.
- Reflexionar y entrenar la autoafirmación y la empatía.
- Practicar y aprender técnicas de conversación y diálogo co-construido.
- Entrenar técnicas de comunicación asertiva.
- Conocer el “continuo” entre la restricción total y la necesidad de ponernos límites.
- Potenciar la resolución de conflictos y las habilidades de negociación.
- Desarrollar las capacidades implicadas en diversos procesos comunicativos.

Metodología:

La metodología para lograr los objetivos marcados es completamente participativa, mediante dinámicas grupales, ejercicios reflexivos y casuísticas propias expuestas tanto por las docentes cómo por las personas participantes.

La metodología será el instrumento para conseguir las metas diseñadas para cada módulo.



Avda. Gregorio Espino, 17, 2ºB
36205 | Vigo
T. 986 272 202
andares@andarespsicologia.com

ANDARES
gabinete de psicología

Programa:

Sábado 18 de mayo

Módulo 1 - “yo”

- Autoestima, bienestar y motivación: el motor de nuestra vida.
- Conociendo el “yo” y nuestro ritmo.
- Autoafirmación, necesidades y prioridades.
- Escuchar para adentro.
- Reconciliación con nosotras/os mismas/os.
- Soltar amarras.

Módulo 2 - “tu”

- Saber comprender a los demás: escucha activa, empatía, no minimización, presencia y aceptación.
- Aprender a sintonizar y entrar en armonía con los demás.
- La observación.

Domingo 19 de mayo

Módulo 3 - “nosotras/os”

- El diálogo co-construido y la toma de decisiones.
- Cooperación y unión de fuerzas. Sinergias compartidas.
- Los estilos de comunicación: en la búsqueda de la asertividad.
- Las habilidades sociales y el buen trato.
- La inteligencia emocional y la gestión de las emociones.
- Análisis del proceso comunicativo: factores implicados, abrepuestas, cierrapuestas, nuestros enemigos y nuestros aliados. Niveles comunicacionales: analógico y digital.

Cronograma: fechas y horario

El curso se impartirá los días 18 y 19 de mayo 2013, en el Centro de Educación Ambiental As Corcerizas. Los horarios serán los siguientes:

- Sábado 18: de 11.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 horas.
- Domingo 19: de 10.00 a 13.00 horas.

El curso consta de un total de 10 horas.



Avda. Gregorio Espino, 17, 2ºB
36205 | Vigo
T. 986 272 202
andares@andarespsicologia.com

ANDARES
gabinete de psicología

Imparte el curso:

María Martínez Conde, Psicóloga y Terapeuta Familiar del Gabinete de Psicología *Andares*. Miembro del Colegio Oficial de Psicología de Galicia (G-3444) y de la Asociación Gallega de Mediación y Terapia Familiar de Galicia.

Como psicóloga y psicoterapeuta María trabajó:

- Del 2007/2011 con la Asociación de Terapia Familiar de Galicia en el Programa de atención a familias con problemas con sus hijos/las.
- Del 2008/2009 en la Oficina de Igualdad y Bienestar de O Porriño, en el Programa Tejiendo Redes del Consorcio Gallego de Servicios de Igualdad y Bienestar (programa de apoyo y asesoramiento en educación familiar).
- En el 2011 en el Centro de Información a la Mujer del Ayuntamiento de Ponteareas.
- En el 2012 en el Centro de Información a la Mujer del Ayuntamiento de Soutomaior.

Como formadora y docente tiene un nº importante de talleres y jornadas impartidas tanto en ayuntamientos como en centros educativos, organismos y asociaciones, que van desde talleres de autoestima, risoterapia, comunicación, orientación laboral, educación afectivo-sexual, escuelas de madres y padres, cursos de memoria, igualdad, relajación y hábitos saludables.

En la actualidad compagina su trabajo en el Gabinete Andares con la atención como psicóloga y terapeuta familiar en el centro de salud del Ayuntamiento de Arbo.

Gabinete de Psicología Andares:



Organiza Amigos de la Tierra:



**Amigos
da Terra**