

APRENDE A PENSAR

Coordinan: Mara García Frutos y Leticia García Jerez.

Fechas: Todos los segundos viernes de cada mes.

Duración: una sesión de 4h con descanso.

Lugar: En Madrid: C/ Miguel Ángel nº 6 1º7.
En Alcalá de Henares: consultar.

Precio: 80€.

Descuentos: 10 % para estudiantes, desemplead@s y mayores de 65 años.



TALLER

APRENDE

A

PENSAR



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Infórmate sin compromiso y te asesoraremos de forma personalizada.

Web www.inpsico.com

Teléfonos: **678.51.43.88 ó 606.90.89.86**

E-mail: info@inpsico.com

Si quieres recibir información sobre próximos talleres, actividades, o enviarnos sugerencias, mándanos un email y te

INPSICO — Intervención Psicológica

www.inpsico.com

INPSICO – Intervención Psicológica
www.inpsico.com

APRENDE A PENSAR

Los pensamientos son frases que nos decimos a nosotr@s mism@s y que ejercen un efecto sobre lo que hacemos y sobre cómo nos sentimos. Vienen generados a partir de nuestra forma particular de mirar e interpretar las cosas, las personas que nos rodean, y los acontecimientos que nos suceden.



En ocasiones estos pensamientos suponen una interpretación incorrecta de la realidad que vivimos, pudiendo generar malestar, aumentando las preocupaciones, dificultando la toma de decisiones y la solución de problemas, etc.

METODOLOGÍA

El **objetivo** de este taller consiste en aprender a identificar esos pensamientos no razonables que nos ocasionan malestar, así como a interpretar la realidad basándonos en datos objetivos, es decir, "aprender a pensar".

El taller está dirigido a todas aquellas personas que deseen aprender una manera más adaptativa de interpretar la realidad y con ello, aumentar su felicidad.

Se llevará a cabo en grupos reducidos de 5 a 10 personas, desarrollándose a lo largo de **una sesión de 4 horas** de duración (más descanso).



- Al inicio del taller se entregará la **documentación** relativa a los contenidos del mismo.
- Al finalizar el taller, se ofrece la posibilidad de realizar una entrevista personal para asesorar de forma individualizada.

CONTENIDOS

La relación entre Pensamiento-Emoción-Conducta

Cómo identificar los pensamientos negativos

Las distorsiones cognitivas y sus efectos

El cambio de pensamientos

Las creencias y los deberías

El Estilo atribucional y la Autoestima

* pudiendo sufrir modificaciones tanto en contenido como en duración, en función de las demandas y necesidades del grupo.

