

PSICOTERÀPIA BASADA EN EL SENTIDO: CONSTRUYENDO UNA VIDA CON PLENITUD

José Heliodoro Marco Salvador, Departamento de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics

Descripción:

El objetivo es realizar un taller aplicado práctico y experiencial sobre como construir una vida con sentido tras la jubilación.

Para ello explicaremos los principios de la Psicoterapia Basada en el Sentido, conoceremos la obra de Viktor Frankl y realizaremos 10 sesiones de un taller en el que aprenderemos a reconectar con las Fuentes de sentido creativas, experienciales y actitudinales.

Con ejercicios prácticos tomaremos conciencia de nuestras áreas de sentido vital y descubriremos como materializarlas.

El taller de psicoterapia basada en el sentido se ha mostrado eficaz para mejorar la plenitud, reducir la depresión y mejorar el sentido vital en población adulta.

Fechas:

Octubre: 20, 27

Noviembre: 3, 10, 17, 24

Diciembre: 1, 4, 15, 22

Horario:

Martes y viernes de 11:00 a 13:00 h.

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 20 horas

Créditos Nau Gran: 2

Preu: 61,6€