

# LAS VENTAJAS DE MIS DEFECTOS

SERGIO PÉREZ RUIZ

MANUEL RAMOS GASCÓN

CURSO ON LINE

# LAS VENTAJAS DE MIS DEFECTOS

Las personas que se acostumbran a hacer sitio a sus imperfecciones, consiguen visualizar sus vida en términos reales, y por consiguiente saludables.

En este curso proponemos el desarrollo de estrategias para trabajar constructivamente con la materia prima de los defectos y limitaciones.

Pretendemos contribuir a modificar los esquemas de pensamiento y de conducta perfeccionistas para consolidar a los participantes en su humanidad, es decir, en la aceptación y valoración de sus límites.



# LAS VENTAJAS DE MIS DEFECTOS

- 1) Exposición por parte de l@s participantes de los defectos que les suponen un obstáculo para vivir la vida de forma saludable.
- 2) Exposición y explicación de aspectos teóricos de la terapia de la imperfección de Ricardo Peter.
- 3) Detección y puesta en cuestión de los esquemas mentales que consolidan la insatisfacción personal a causa de los propios defectos.
- 4) Elaboración y concreción, por medio del role-playing y otras técnicas de dinámica de grupos, de esquemas y actitudes alternativas con el uso constructivo de los propios límites.



# LAS VENTAJAS DE MIS DEFECTOS

## Horario:

Jueves de 16:00 a  
18:00 horas

- Blackboard Collaborate
- Aula Virtual UV

## Fechas:

- 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre
- 5, 12, 19 y 26 de noviembre
- 3 de diciembre

- Idioma: Castellano
- 20 horas
- 51,46€