

# RECICLAJE EXISTENCIAL: Claves para vivir en un mundo en constante transformación

Manuel Ramos Gascón (psicólogo)

## Descripción/

Una de los focos de problemas más frecuentes en las personas es el mantenimiento de hábitos y actitudes estereotipadas que en alguna etapa de la vida fueron útiles y que en la actualidad no lo son.

En este curso, vamos a proponer el descubrimiento de formas de comportamiento, de relación y de pensamiento que contribuyen a que la sensación de bloqueo y aturdimiento ante los constantes cambios que afectan al mundo actual **dejen de ser una amenaza y transformarlas en una fuente de recursos y de desarrollo de nuevas habilidades.**



**Duración/** 20 horas

**Créditos Nau Gran/** 2

**Inicio/** 28 febrero

Jueves: 28 febrero, 7 marzo, 28 marzo, 4, 11 abril,  
2 de mayo

Martes: 9 y 30 abril

**Horario/** de 9:00 a 11:30 horas

**Precio/**51,30€

**Aula/** Campus Blasco Ibáñez

**Contenidos:**

- ❖ Descubrimiento de las "certezas" y seguridades" que hacen que sigamos comportamos como lo hacemos.
- ❖ Experiencias vividas en las que se basan esas "certezas" que hacen que las veamos como inalterables.
- ❖ Comprobación del rol que juegan en el presente de cada participante.
- ❖ Impacto que tendrán de cara al futuro.
- ❖ Principales puntos de preocupación/ansiedad de cara al futuro.
- ❖ Uso creativo del Pasado y el Futuro para hacer que el Presente valga la pena.