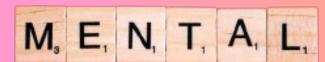




MANUEL RAMOS GASCÓN
PSICOLOGÍA
CURSO PRESENCIAL



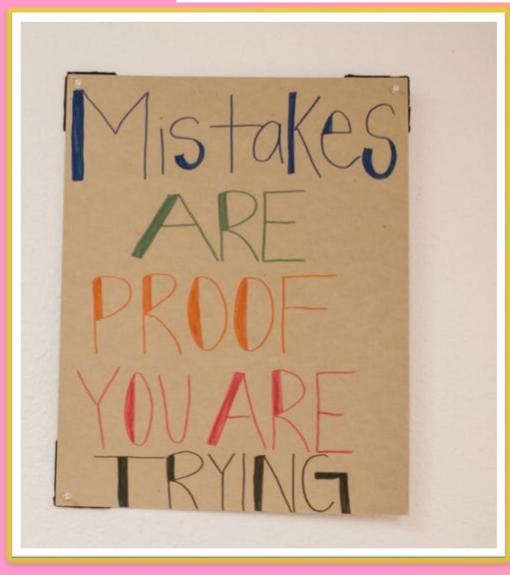


Las personas que se acostumbran a hacer sitio a sus imperfecciones, consiguen visualizar sus vida en términos reales, y por consiguiente saludables.

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.

Copioso



- 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 roleplaying y otras técnicas de dinámica de grupos, de esquemas y actitudes alternativas con el uso constructivo de los propios límites.



Fechas:

Mayo: 4, 11, 18,

25

Junio: 1, 8, 15,

22, 29

Julio: 6



Horario:

Miércoles de 16:30 a 18:30 h.

diction /'dɪkʃ(ə)n/ n. n. ciation in speaking or dictio from dico dict- sa dictionary /'dɪkʃənəm book listing (usu. alp explaining the words giving corresponding anguage. 2 references

- Idioma:

Castellano

- 20 horas
- Créditos NG 2

- 51,46€



Presencial