



**DRA. CONSUELO ROLLÁN**  
COLEGIADA: 45.382  
APOYO PSICOLÓGICO  
FORMACIÓN EN ANÁLISIS TRANSACCIONAL  
WWW.CONSUELOROLLAN.COM

**GABINETE DE INTERVENCIÓN Y EDUCACIÓN PSICOLÓGICA**

**CURSO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y EL BUEN TRATO ENTRE LAS PERSONAS**

**BILBAO, 10 Y 11 DE FEBRERO DE 2017**

**OBJETIVOS:**

Desarrollar estrategias de autoconocimiento y manejo emocional mediante procedimientos psicológicos potentes y esclarecedores de nuestras motivaciones y necesidades.

Conocer y ensayar estrategias cognitivas, emocionales y conductuales a través de herramientas efectivas para establecer relaciones saludables con los demás en el ámbito social y familiar.

**DESCRIPCION DEL CURSO:**

Este curso es de carácter teórico práctico, por lo que trabajamos intercalando explicaciones con ejercicios asociados a cada uno de los contenidos teóricos que incluye.

Se desarrolla en un solo módulo durante un fin de semana.

Horario:

Viernes: De 17 a 21 horas.

Sábado: De 10 a 14 y de 16 a 20 horas.

Se certifican 16 horas: Doce lectivas, más cuatro de lectura previa y ejercicios.

**PROGRAMA:**

1. Presentación e Introducción del curso  
Descripción de nuestro modelo de intervención. Datos de interés.
2. Cómo se configura nuestra personalidad: contenidos e influencias.
3. ¿Qué tipo de comunicación establezco con los otros? Las Leyes de la Comunicación: ¿Qué hace que la comunicación funcione? ¿Qué y cómo comunico?
4. ¿Estoy satisfecho/a con mis relaciones personales? ¿Qué doy, busco, pido a través de las interacciones sociales que establezco?

5. Nuestras actitudes ante la vida, ante nosotros y los demás. Funciones de nuestra autoimagen. Tipología psicológica.
6. ¿Qué siento habitualmente? ¿Cuales son las emociones que me cuesta expresar? ¿Tengo alguna emoción prohibida? Emociones naturales y máscaras emocionales. El reflejo emocional en el cuerpo.
7. Cómo estoy gastando mi tiempo: Aislamiento, Rituales, Pasatiempos, Actividades, Intimidad y Juegos Psicológicos.
8. ¿Hacia dónde se dirige mi vida? Del Guión condicionado al Plan de Vida decidido.
9. ¿Qué se me repite una y otra vez?, en mis relaciones, en mi área profesional, en mi pareja, etc.
10. ¿Qué me impulsa o me frena a actuar como lo hago? Contrato de Cambio: Estoy preparado/a para comprometerme con mi propio autoconocimiento? ¿Qué quiero hacer, decir, sentir, pensar de modo diferente?

### **DESTINATARIOS:**

- Personas interesadas en su bienestar psicológico y en mejorar sus relaciones con uno mismo y con los demás.
- Quienes van a entrar en proceso de terapia o lo están desarrollando.
- Profesionales del ámbito de la salud, de la educación y disciplinas afines, que van a iniciar su trabajo de terapeutas.

### **PRECIO E INSCRIPCIÓN:**

El precio del curso es de 180 EUR.

La reserva de plaza se efectuará mediante el formulario de inscripción disponible en nuestra web: <http://www.consuelorollan.com/formulario-de-inscripcion/> que deberán rellenar y enviar. A continuación recibirán una respuesta automática en su correo electrónico con el resto de instrucciones para completar el proceso. Se deberán ingresar 80 EUR en concepto de depósito en el nº de cuenta que recibirán en su correo. Este depósito de 80 EUR, no reembolsables, se descontará del total del importe del curso.

El resto del importe se hará efectivo el primer día del curso.

Para más información y cuestiones relacionadas con el curso nos pueden enviar correo a [crollan23@gmail.com](mailto:crollan23@gmail.com) o llamar a los teléfonos 691667832 y 627017708 en horario de lunes a viernes de 10 a 14 horas y de 17 a 20 horas.