

“AUTOCONOCIMIENTO PARA EL CAMBIO”

CURSO DE DESARROLLO Y CRECIMIENTO PERSONAL PARA LA MEJORA DE LA SALUD Y DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES



**20 Plazas limitadas
¡RESERVA LA TUYA!**

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Incorporar el buen trato en nosotr@s mism@s y en nuestras relaciones interpersonales.
- Fomentar el empoderamiento y la autoestima.
- Tomar conciencia de nuestras emociones y aprender a vivirlas de manera saludable.
- Integrar e incorporar una visión de la sexualidad amplia, saludable y placentera.
- Proporcionar recursos para nuestro autoconocimiento y el cambio en positivo.
- Aprender herramientas que mejoren nuestra salud y nuestra calidad de vida.

CONTENIDOS

- Autopercepción, autoconocimiento y autoestima.
- Lenguaje corporal y conciencia del cuerpo.
- Aprender a cuidarse, aprender a cuidar y a ser cuidad@.
- Salud emocional: cuerpo, emociones y sintomatología.
- Salud sexual y crecimiento erótico: Psicoerotismo femenino y masculino.
- Técnicas de relajación y respiración.
- Empoderamiento: recuperar nuestra fortaleza, seguridad y valía personal.

CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

- Curso de Carácter **Presencial**.

- **Metodología:** vivencial, con un enfoque teórico práctico, desde la línea de trabajo de la **Terapia del Reencuentro**.

- **Dirigido a:**

- Aquellas personas que estén interesadas mejorar su propio conocimiento y sus relaciones interpersonales, así como su propia salud.

- Profesionales del ámbito educativo y sociosanitario.

Curso INTENSIVO:

4 Sábados (Mañana y Tarde).

FECHAS DE REALIZACIÓN: 3, 17, 31 de Marzo y 14 de Abril.

- **Horario:** Sábado de 10´00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00h.
- **Precio: 40 euros/Sábado Completo (El precio total es de 160 euros, a pagar de manera fraccionada en 4 pagos).**
- **LUGAR DE REALIZACIÓN: La Casa Azul.**

c/ Muñoz Capilla, 15
San Agustín (Frente Jardines Palacio de Viana)
14001- Córdoba
<http://lacasaazul.weebly.com/>

Imparten el curso:

Elisa Cobos Ortega

Antonio López Delgado

Psicólog@s, Sexólog@s.

Terapeutas Sexuales y de Pareja.

Profesionales formados en **Terapia de Reencuentro**.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Email:

elisacobosortega@gmail.com

antonio_lopezdelgado@yahoo.es

TELÉFONO:

Elisa: 617 11 69 92

Antonio: 679 50 00 44



