

# “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](mailto:elisacobosortega@gmail.com)

[antonio\\_lopezdelgado@yahoo.es](mailto:antonio_lopezdelgado@yahoo.es)

**TELÉFONO:**

**Elisa:** 617 11 69 92

**Antonio:** 679 50 00 44



