



GRUPO ACOMPAÑAMIENTO TERAPÉUTICO: COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EMOCIONES

¿Eres respetuoso contigo mismo/a y tus necesidades? ¿Te expresas de manera equilibrada y segura? ¿Gestionas los conflictos tal y como desearías?

Las emociones son esa brújula interna que nos ayuda a orientarnos y poner luz en aquello que es importante. Sin embargo en ocasiones dejamos de vivirlas como aliadas para convertirse en “enemigas”, **dificultando nuestra comunicación con los demás y nuestro día a día.**

Reconocer las emociones en el cuerpo y darles cabida nos permite ser capaces de abrirnos a ellas de un modo más sano, a liberar tensiones y a expresarnos de una manera más libre, honesta y equilibrada con nosotros mismos y con los demás.

El **objetivo** de estas cinco sesiones es el de aprender a sentir nuestras emociones, reconocerlas y **convertirlas en aliadas de nuestra comunicación y de nuestra vida.** A entrar en contacto con nosotros mismos para poder mostrarnos ante los demás de un modo más conectado con nuestros valores, necesidades, derechos y deseos. Esto está íntimamente ligado a la **comunicación auténtica y la asertividad.**

Durante el transcurso de las sesiones realizaremos un seguimiento del proceso individual, por lo que en todo momento si lo deseas te sentirás acompañado/a en tu experiencia. Realizaremos dinámicas de grupo, en parejas o individuales, a través del juego, el roleplaying, el Mindfulness, la terapia Gestalt, entre otros. El grupo favorece y acompaña el proceso desde el respeto, la complicidad y el compartir.

*****Consulta los testimonios de otros alumnos al final del documento.**

Días y horario

Jueves 17 y 31 de mayo; Jueves 14 y 28 de junio y Jueves 12 de julio.

Horario: Jueves de 19 a 21h. Quincenal.

Precio: 24€/ sesión

Lugar

Instituto Meridians

Calle Provenza, 500 entresuelo puerta 2

Metro: Sagrada Familia

Docente

Raquel Ballesteros es Licenciada en Psicología Col. 13297, Máster en Psicología Clínica y Máster en Musicoterapia por la Universidad de Vic, especializada en Terapia ACT, Mindfulness y Coaching, entre otras.

www.raquelballesteros.com

Facilitadora de procesos de cambio personal. Terapeuta, coach, docente, escritora y terapeuta en Instituto Meridians en Barcelona.

Más información y reservas

Grupo limitado a 10 personas. ¡Reserva tu plaza!

Ingreso de **10€** en concepto de reserva a de plaza a:

Raquel Ballesteros – Cuenta IBAN Sabadell Atlántico:

ES39 0081 0193 8100 0165 2667

indicando tu **nombre + apellidos + nombre del curso**

Si deseas más información puedes llamar a **Instituto Meridians** en horario de tarde (telf. 645 439 501-preguntar por María) o bien escribir a raquel@raquelballesteros.com

Testimonios

“El grupo me ha permitido descubrirme, conocerme y aceptarme. Con mis virtudes y mis defectos. Con mi luz y mi sombra”- Rosa García

“Una oportunidad para experimentarse a uno mismo y aprender a gestionar las situaciones del día a día de un modo más equilibrado” – Ana G.

“En dos palabras: Aceptación y paz. Esto es lo que me ha dado el grupo”- Jorge Román