

Objetivo:

Desde una visión existencial-humanista, este programa te ofrece conocimiento específico y muchas herramientas prácticas para enriquecer tus vínculos, un mayor crecimiento interior que te aporte autovaloración y fortaleza, así como un camino para descubrir o nutrir tu propio sentido de vida.

Temario:

1. Apego saludable y apego enfermizo. Prevención de la dependencia emocional. Prevenir o corregir la dependencia emocional es posible.
2. Responsabilidad afectiva.
Lo que hacemos, decimos y decidimos influye en la vida afectiva de las personas con las que nos relacionamos.
3. De la relación al vínculo.
Generando vínculos significativos.
4. Hacia un verdadero encuentro.
5. Cómo entender las relaciones complicadas.
Desmitificando las relaciones tóxicas.
6. Trabajando con el "Yo".
¿Cómo nutrirlo? Autoestima. Yo real, yo ideal, yo idealizado.
Video ¿Qué hago con mi ego?
7. Factores que pueden obstaculizar tu autorrealización.
¿Por qué algunas personas se autorrealizan más que otras?
8. El perfeccionismo como freno del crecimiento.
9. 10 pistas para evitar el perfeccionismo.
10. El perfeccionismo en la Anorexia.
¿Cómo influye el perfeccionismo en la Anorexia y en otros trastornos alimenticios?
11. Asertividad.
Decir Sí solo cuando realmente quiero hacerlo. Saber poner límites.
Video "Un sí con sentido".
12. ¿En qué uso mi tiempo y energía?
Actividad y pasividad atinada o desmesurada.
13. Las 24 fortalezas para un crecimiento interior.
14. El sentido del perdón. Reflexiones para facilitar el proceso.
15. Construyendo y nutriendo el sentido de vida personal.

Recibirás además un PDF con los cuestionarios presentados, con temas complementarios y bibliografía recomendada.