

40 años

Luria Psicología

1979-2019



# Atrévete

# A PARAR

Taller Práctico

Aprendiendo a vivir el momento presente

Miércoles 25 y Jueves 26 de Septiembre

De 18 a 20.30h.

Imparte: Carolina Soba Molero

Apúntate en [grupoluria@cop.es](mailto:grupoluria@cop.es) o en el 913101455

Precio: 20€

## PRESENTACIÓN

- ▶ En la sociedad actual es común estar inmersos en una vorágine caracterizada por atender múltiples exigencias a gran velocidad. Empezamos cada día subiendo a un “tren de alta velocidad” y cuando nos apeamos de ese tren, nos sentimos extraños, como si no supiéramos conducirnos a otras velocidades.
- ▶ En nuestro día a día estamos sometidos a múltiples obligaciones. No sólo hay que abordar exigencias laborales, sino que además queremos afrontar de la mejor forma posible el ámbito personal, familiar y social. Esto hace que, con frecuencia, tengamos sensación de desbordamiento al no poder llegar a todo.
- ▶ Durante el taller realizaremos una parada estratégica, para poder hacer una foto de nuestra situación actual. Es fundamental identificar fuentes de desgaste habituales y valorar en qué aspectos relevantes queremos orientar nuestros esfuerzos, para poder mantener la calma en el fragor de la batalla.
- ▶ Daremos a conocer y realizaremos prácticas de Mindfulness (atención plena) para tener la experiencia real de habitar el momento presente, con todos los beneficios que conlleva.
- ▶ También será necesario abordar de forma amplia pautas generales para una adecuada gestión emocional, y con ello propiciar que nuestras experiencias no se transformen en un desgaste emocional y físico, sino que supongan con más frecuencia, una fuente de aprendizaje y realización personal.



## PROGRAMA DE CONTENIDOS

1. Autoconocimiento ¿quién soy yo?. ¿Cuál es mi actividad diaria?.
2. ¿Qué pasa cuando la persona está estresada?. ¿Cuál es mi forma particular de vivir el estrés?.
3. Identificación de recursos y factores de riesgo.
4. Pautas de atención plena y su aplicación en la vida cotidiana.
5. Gestión emocional y otras estrategias útiles.
6. Importancia del auto-cuidado y de la realización personal como fuente de protección.



# METODOLOGÍA

- ▶ El taller es eminentemente práctico, donde se tomará conciencia de situaciones de riesgo del día a día y se experimentará con nuevas herramientas de autogestión.
- ▶ Se llevarán a cabo dinámicas para incorporar un nuevo enfoque, ante los retos que nos supone atender distintos frentes en la vida cotidiana.
- ▶ Se practicarán diferentes estrategias para disponer de un amplio abanico de recursos, que puedan ser aplicados ante situaciones diferentes,
- ▶ El formato es de dos sesiones de 2 horas y media de duración cada una, los días **Miércoles 25 y jueves 26 de septiembre, en horario de 18:00 a 20:30 h**



## ¿QUIÉNES SOMOS?

LURIA PSICOLOGÍA fue creado en 1979 por un equipo pionero en España de profesionales de la Psicología.

Desde los inicios nos identificamos por la voluntad de prestar servicios de gran calidad en los ámbitos de aplicación de la Psicología Clínica y la Formación.

A lo largo de nuestro quehacer profesional, hemos ido incorporando las nuevas aportaciones de la Psicología en formatos adecuados: Psicoterapia, Asesoría, Selección, Entrenamiento, Coaching y Formación, a diferentes contextos. Somos una organización atenta e implicada en favorecer el desarrollo personal en la sociedad actual.

C/ Zurbarán 14 Bajo Dcha. 28010 Madrid

91 310 14 55

grupoluria@cop.es

