

“Relaciones saludables de Pareja”

Destinado a: parejas que deseen entender mejor en qué consiste el amor, aprender a resolver las diferencias de forma sana, desarrollar habilidades de comunicación y aumentar los niveles de felicidad en la relación.

Duración: 4 sesiones de 2,5 horas.

Programa:

1. ¿En qué consiste el amor?
2. ¿Cómo se desarrolla el conflicto?
3. Los mitos románticos.
4. El papel de los pensamientos en los conflictos de pareja.
5. Habilidades de Comunicación y Solución de Problemas.
6. El intercambio positivo y las gratificaciones mutuas.
7. Consejos para la pareja feliz.

Precio: 250 € / pareja.

“Aprendiendo a manejar el Estrés”

Destinado a: adultos que quieran conocer en qué consiste el estrés y sus distintas manifestaciones y aprender a gestionarlo adecuadamente.

Duración: 4 sesiones de 2 horas.

Programa:

1. ¿Qué es el estrés?
2. El triple sistema de respuesta.
3. Ansiedad adaptativa Vs desadaptativa.
4. Técnicas cognitivas para el adecuado manejo del estrés.
5. Técnicas de relajación para el manejo del estrés.

Precio: 110 € / persona.

“Prácticas efectivas de Relajación”

Destinado a: adultos que quieran profundizar en las distintas técnicas de relajación.

Duración: 4 sesiones de 1,5 horas.

Programa:

1. ¿Qué es la relajación?
2. Para qué sirve.
3. La respuesta de ansiedad y sus manifestaciones.
4. Técnicas de Relajación:
 - Relajación Progresiva.
 - Respiración Abdominal.
 - Técnicas de Meditación.

Precio: 80 € / persona.

A.M.P. Psicólogos

*Terapia individual
Talleres grupales
Formación en empresa*



A.M.P. Psicólogos

*Terapia individual
Talleres grupales
Formación en empresa*

METODOLOGÍA: Los talleres tendrán un carácter práctico, centrados en cada caso, con el objetivo de enseñar estrategias, aportar soluciones y realizar un seguimiento de los resultados obtenidos.

Se realizarán en grupos reducidos con un mínimo de 5 participantes y un máximo de 12.

FECHAS PROPUESTAS: Lunes por las tardes y/o sábados por las mañanas.

CONTACTO: Paloma Suárez Valero.
Teléfono 677 71 61 44.

A.M.P. Psicólogos

*Terapia individual
Talleres grupales
Formación en empresa*

OTROS TALLERES:

- **Modificación de conducta en niños.
Pautas, estrategias y estilos educativos.**
- **Soluciones prácticas para padres con niños desobedientes.**
- **Cómo mejorar la convivencia con mi hijo adolescente.**
- **Técnicas de Estudio.**

A.M.P. Psicólogos

*Terapia individual
Talleres grupales
Formación en empresa*



A.M.P. Psicólogos

CENTRO AUTORIZADO CONSEJERÍA DE
SANIDAD COMUNIDAD DE MADRID

TALLERES PRÁCTICOS

DIRIGIDOS A

ADULTOS Y PAREJAS

INFANTIL – ADOLESCENTES – ADULTOS

C/ STUART 47, bajo. 28300 ARANJUEZ

TEL.: 918657524 – 680637674