

Estas charlas-coloquio pretenden informar a la población leonesa sobre los recursos que existen para ayudarnos a mejorar nuestro bienestar emocional. Se comentarán estrategias que sirvan como alternativas para optimizar nuestro estilo de vida en la situación de crisis de la sociedad actual.



Por el bienestar emocional

Asistencia gratuita por riguroso orden de inscripción hasta llenar el aforo.

Horario: de 19:30 a 20:30 h. (jueves).

Fechas: de octubre 2015 a junio 2016.

Lugar: CEPTECO (Centro Psicológico de Terapia de Conducta).

Plaza Cortes Leonesas, 9-6º Dcha. 24003 León.
Teléf. 987 261 562.

Grupo: máximo de 15 personas y mínimo de 4.
Rogamos que las personas que, habiendo reservado, no pudieran asistir, lo comuniquen con la suficiente antelación.



Funciones de las charlas-coloquio:

- Ayudar a las personas a superar las dificultades que se les presenten en su vida diaria. Potenciar cualidades, habilidades y competencias y asumir o mitigar déficits.
- Reflexionar sobre las causas que mantienen nuestras conductas desadaptativas, saber qué alternativas usar y cómo superar nuestras limitaciones (ansiedad, miedo, culpa, ...).
- Ayudar a la búsqueda y consecución de satisfacción y bienestar vital, así como la eliminación del sufrimiento y desinterés por la vida.

Información y reservas:



CEPTECO

Reg. Sanitario: 24-C22-0148

Centro Psicológico de Terapia de Conducta
Plaza Cortes Leonesas, 9-6º Dcha. 24003 León
Teléf. 987 261 562
C-el: cepteco@cop.es
www.cepteco.com

CHARLAS - COLOQUIO GRATUITAS

Por el bienestar emocional



Organiza:



CEPTECO

Reg. Sanitario: 24-C22-0148



Charlas - coloquio

2015

29 de octubre: “Aprender a convivir en pareja”. Miguel Ángel Cueto. Psicólogo Clínico.

26 de noviembre: “Los padres y el éxito escolar de los hijos”. Nicolás Merino. Psicopedagogo.

17 de diciembre: “Déficit de atención con o sin hiperactividad”. Elena Diez. Psicopedagoga.

2016

28 de enero: “El sexo, el género y todo lo demás: ¿un mandato biológico o una construcción social?”. José Manuel Diez. Antropólogo Social y Cultural.

25 de febrero: “Bienestar emocional desde el ámbito público: deseos y realidades”. Alfonso Rodríguez. Psicólogo Clínico del SACYL.

31 de marzo: “Alcohol y otras drogas cotidianas. Lo que la sociedad actual normaliza”. Javier Montero. Médico de Familia/Atención Primaria del SACYL.

28 de abril: “¿Familia Especial? No, diferente”. Maximiano Merino. Padre de una hija con discapacidad y ex-presidente de ASPACE.

26 de mayo: “Comunicación cotidiana: silencios que tocan y palabras que rompen”. Enrique del Teso. Filólogo y profesor titular de Lingüística de la Universidad de Oviedo.

16 de junio: “Sexo líquido y el placer sexual”. David Cueto. Psicólogo Sanitario. Miguel Ángel Cueto. Psicólogo Clínico.

Hablaremos de:

Invitamos a aquellas personas, profesionales o no, que quieran saber más sobre la pareja, sobre cómo ayudar a sus hijos a estudiar o a controlar su impulsividad, a reflexionar sobre el bienestar emocional en el ámbito público, discutir sobre el uso de la permisividad de las drogas aceptadas socialmente, de la experiencia familiar cuando hay una persona con discapacidad, la comunicación humana con sus controversias y del sexo, género y el placer sexual.

Invitamos a todos los que deseen vislumbrar algunas claves para superar sus dilemas personales.

El constante devenir actual con cambios rápidos hace que, en ocasiones, se haga difícil poder adaptarnos. Nuestra idea es ayudar a las personas a conocerse mejor, a promover su bienestar general para la mejora de su salud psíquica y física, hacia una mejor adaptación social y hacia su desarrollo y crecimiento personal. Les animaremos a promover el cambio y a potenciar los recursos personales para lograr un mayor bienestar personal y emocional.

