

# CALENDARIO Y TEMAS TALLERES 2018

## ENERO

FECHAS: MARTES 16 O VIERNES 19

### **PRACTICA LA EMPATÍA**

Aprenderemos a ser empáticas ya que esto motiva la mejora en las relaciones personales. La empatía es contagiosa, propagarla es labor de todos para conseguir una sociedad más armoniosa y feliz.

## FEBRERO

FECHAS: MARTES 20 O VIERNES 23

### **ACTIVA TU FUERZA DE VOLUNTAD**

La fuerza de voluntad es necesaria para hacer reales nuestros sueños, pero también es algo intangible que, con frecuencia con las distracciones, los conflictos personales, se esfuma y se nos escapa.

Para algunas personas es fácil, pero para la mayoría no lo es tanto y pierden con frecuencia el autocontrol dejándose llevar por la pereza o por el conformismo.

Trabajaremos para entrenar y esforzarse para conseguir o mantener una voluntad firme.

## MARZO

FECHAS: DOMINGO 25

### **TENDREMOS UNA SESIÓN DE COACHING DURANTE TODO EL DÍA EN PLENA NATURALEZA**

#### **REAJUSTE DE EMOCIONES**

Haremos un repaso de todo lo visto hasta ahora a través de dinámicas, juegos, bailes, etc

## ABRIL

FECHAS: MARTES 17 O VIERNES 20

### **SESIÓN DE RISOTERAPIA**

Con la técnica de la risoterapia aprenderemos a liberar nuestras tensiones, relativizar los conflictos cotidianos, vaciar nuestra mente de pensamientos, desarrollar nuestro sentido del humor, perder el miedo al ridículo, potenciar nuestra creatividad, recuperar nuestra vitalidad y aprender la alegría de vivir.

¿A qué esperas para probar la terapia de la risa?

## **MAYO**

FECHAS: MARTES 22 O VIERNES 25

### **¿CÓMO ACEPTAMOS LOS CAMBIOS EN NUESTRO CUERPO Y EN NUESTRA MENTE?**

A menudo resulta complicado, pero aceptar la realidad te ayudará a desprenderte de lo viejo y abrirte a lo nuevo. Es normal que ese cambio te cause cierta ansiedad o dolor, pero es algo necesario para seguir con tu vida sin llevar ni arrastrar peso innecesario sobre tus hombros.

Aprenderemos a liberarnos de esa pesada mochila que no nos deja avanzar y sentirnos libres.

## **JULIO**

FECHAS: DOMINGO 1

### **III ENCUENTRO DE MUJERES**

