

Taller de Desarrollo Social

Mindfulness y Psicoterapia para la Ansiedad Social y timidez

Presentación

Durante este taller, lo vamos a llevar a caminar por una nueva perspectiva para comprender y manejar su ansiedad social y timidez. Le mostraremos cómo la raíz del sufrimiento reside en cuatro cosas que hace en situaciones sociales: poner atención hacia “el daño social”, resistirse a sensaciones de ansiedad, sumergirse en esos pensamientos de ansiedad y evitar sentir miedos en vez de enfocarse en lo que realmente le interesa.

Nosotros llamamos este modo de actuar el “modo seguro”, y le presentaremos en cambio una alternativa el “modo vital de acción”. En este nuevo modo de acción aprenderá la forma de estar enteramente presente en situaciones sociales, y a dejar de luchar contra pensamientos e ideas ansiosas, para focalizarse en lo que es más importante para usted: sus valores y metas. Le enseñaremos como hacer todo ello usando principios y estrategias que son parte de un nuevo enfoque de psicoterapia llamado “Aceptación y Compromiso”.

Objetivos:

Ayudarlo a identificar como se generan su problemática de interacción social
Acompañarlo a afrontar y vencer las barreras que generan su problemática
Brindarle las herramientas psicológicas para enfrentar su problemática social
Guiarlo hasta conseguir un desempeño social aceptable

Dirigido a:

Estudiantes técnicos, universitarios o de posgrado; empleados, ejecutivos, y personas en general que estén interesadas en superar sus dificultades para interactuar en ambientes sociales.

Características del Taller:

- 4 módulos - 13 sesiones de 90 minutos cada taller
- Frecuencia de 1 vez por semana – duración de máximo 4 meses
- Dirigido por los Psicólogos Luis Armijo y Juan Lazo
- 10 personas por taller como máximo
- Se puede ingresar en cada inicio de los módulos 1, 2, y 3

Fecha de Inicio del Taller:

Sábado 26 de enero del 2019

Horario del Taller:

Sábados de 5pm a 7pm

Informes e inscripciones:

Para solicitar mayor información o matricularse puede comunicarse al 2424885 o al 959697920 o escribir al correo repcion@expresasalud.com

Horario de atención: Lunes a viernes de 9am a 10pm y sábados de 9am a 7pm

Nuestra dirección es: Avenida Angamos Oeste 423, Int. D, Miraflores

Evaluación Inicial de Ingreso:

Es obligatoria para todos los participantes, sirve para evaluar las necesidades reales de los participantes y determinar los pasos a seguir, tiene una duración de 30 minutos.

Precios e Inversión del taller:

		Precio en S/.
Entrevista inicial	Antes de inicio del taller	65
Modulo 1	Antes de inicio el modulo	200
Modulo 2	Antes de inicio el modulo	250
Modulo 3	Antes de inicio el modulo	200
Modulo 4	Antes de inicio el modulo	200
Total Modulos		850
Precio de los Modulos en un solo pago		750

Programa del taller:

Sesiones	Temáticas	Módulos
1	Introducción General Presentación	Módulo I
2	Ansiedad social: Identificando el “modo seguro” de vivir con ella	
3	Valores y Metas	
4	Repaso y Práctica	Módulo II
5	Introducción al Mindfulness	
6	Aceptación de Sensaciones Corporales	
7	Defusión de pensamientos de ansiedad	
8	Repaso y Práctica	Módulo III
9	Tomando acciones vitales	
10	Caminando hacia el futuro	Módulo IV
11	Mindfulness Avanzando	
12	Reforzando habilidades sociales en base a las 4 habilidades del Mindfulness	
13	Role Playing	

Saludos,
Equipo de Expresa Salud