

CENTRO PSICOLÓGICO SENDERO

Una vía hacia la importante

**ENTRENAMIENTO GRUPAL DE
HABILIDADES MULTIFAMILIAR
BASADO EN LA TERAPIA
DIALÉCTICA CONDUCTUAL**



VISÍTANOS O ESCRÍBENOS A:



SENDERO.PSICOTERAPIA



WWW.SENDEROPSIKOTERAPIA.COM



946 267 291

¿QUÉ HABILIDADES VERÁS?

CONTENIDO

Habilidades Mindfulness

Aprenderemos a enfocar nuestra atención en el momento presente, notar que sucede dentro y fuera de nosotros.

- Sesión 1: Orientación. Mente Sabia, 3 estados de la mente
- Sesión 2: Habilidades Qué y Cómo

Habilidades de tolerancia al malestar

Nos ayudan a tolerar y sobrevivir a la crisis sin empeorar las cosas.

- Sesión 3: Distráete con la mente sabia - ACCEPTS
- Sesión 4: Mejora el momento y Autocálmate con los sentidos
- Sesión 5: Pros y contras. Habilidades TIP
- Sesión 6: Aceptación de la realidad: cambiar la mente, buena disposición

Habilidades Mindfulness

Repasamos las habilidades mindfulness.

- Sesión 7: Orientación. Mente sabia, 3 estados de la mente
- Sesión 8: Habilidades Qué y Cómo

Habilidades de Sendero del Medio

Aprendemos a tener mayor flexibilidad en nuestra forma de ver las cosas, considerando toda la información disponible de la realidad; y a cambiar nuestros comportamientos.

- Sesión 9: Dialéctica y dilemas dialécticos
- Sesión 10: Validación
- Sesión 11: Cambio conductual: maneras de incrementar conductas
- Sesión 12: Cambio conductual: maneras de detener o disminuir conductas

¿QUÉ HABILIDADES VERÁS?

CONTENIDO

Habilidades Mindfulness

Repasamos las habilidades mindfulness.

- Sesión 13: Orientación. Mente sabia, 3 estados de la mente
- Sesión 14: Habilidades Qué y Cómo

Habilidades de regulación emocional

Nos permite incrementar el control de nuestras emociones, aunque el control completo no sea posible.

- Sesión 15: Modelo descriptivo de las emociones
- Sesión 16 Acumular experiencias positivas a corto y largo plazo
- Sesión 17: Anticípate y habilidades CUIDA
- Sesión 18: Verifica los hechos, acción opuesta
- Sesión 19: Resolución de problemas

Habilidades Mindfulness

Repasamos las habilidades mindfulness.

- Sesión 20: Orientación. Mente sabia, 3 estados de la mente
- Sesión 21: Habilidades Qué y Cómo

Habilidades de efectividad interpersonal

Nos ayudan a mantener y mejorar nuestras relaciones

- Sesión 22: Metas para la efectividad interpersonal, habilidad AVES
- Sesión 23: Habilidad DEAR MAN: hacer que una persona haga lo que le pides
- Sesión 24: Habilidad VIDA: mantener tu autorrespeto. Factores para decidir cuán intensamente pedir algo o decir no

¿QUIÉN LO DIRIGE?



Ps. Corina Wong Chen

Psicóloga clínica y psicoterapeuta contextual. Es miembro de la ACBS (Association for Contextual and Behavioral Science), cuenta con entrenamiento en ACT y formación en DBT. Especialista en temas de desregulación emocional, desórdenes alimenticios, depresión y ansiedad desde un enfoque contextual-conductual.

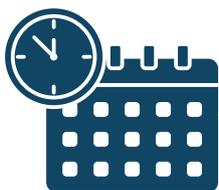
INVERSIÓN

PAQUETE DE 4 SESIONES
Pacientes de Sendero

S/ 350.00 SOLES

PAQUETE DE 4 SESIONES
Pacientes externos de Sendero

S/ 350.00 SOLES



INICIO: Sábado 09 setiembre

HORA: 11:30 a.m. a 1:30 p.m.



PRESENCIAL

Juan Polar 222 - San Isidro

**Referencia: Altura cruce Av. Javier Prado
Oeste y De La Roca Vergallo**



**El entrenamiento está dirigido a adolescente y familiares.
La asistencia obligatoria es para el adolescente y uno o
ambos padres.**

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

1. Realiza el pago a la cuenta BCP 191-99420564-0-10 a nombre de CORINA WONG CHEN. En caso de ser otro banco, el CCI es 00219119942056401058. Si pagas en un agente BCP fuera de Lima, tienes que agregar 9 soles por comisión bancaria.
2. Envía el voucher al correo cpsendero@gmail.com o al 946267291.
3. Completa la ficha de inscripción que se te enviará.

