

CENTRO PSICOLÓGICO SENDERO

Una vía hacia la importante

**ENTRENAMIENTO GRUPAL DE
HABILIDADES BASADAS 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: STOP, Pros y contras, Habilidades TIP
- Sesión 4: Distraerse con Mente sabia, cálmate con los sentidos y mejora el momento
- Sesión 5: Aceptación radical, cambiar la mente
- Sesión 6: Disposición abierta, media sonrisa

Habilidades Mindfulness

Repasamos las habilidades mindfulness.

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

Habilidades de Regulación emocional

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

- Sesión 9: Modelo de las emociones
- Sesión 10: Verificar los hechos
- Sesión 11: Acción opuesta
- Sesión 12: Resolución de problemas
- Sesión 13: CUIDA y Acumular experiencias positivas a corto plazo
- Sesión 14: Acumular experiencias positivas a largo plazo, construye competencia y anticipa

¿QUÉ HABILIDADES VERÁS?

CONTENIDO

Habilidades Mindfulness

Repasamos las habilidades mindfulness.

- Sesión 15: Orientación. Mente sabia, 3 estados de la mente
- Sesión 16: Habilidades Qué y Cómo

Habilidades de efectividad interpersonal

Nos ayudan a mantener y mejorar nuestras relaciones

- Sesión 17: Metas. para la efectividad interpersonal
- Sesión 18: Habilidad DEAR MAN: hacer que una persona haga lo que le pides
- Sesión 19: Habilidad AVES
- Sesión 20: Habilidad VIDA: mantener tu autorrespeto

INVERSIÓN

PAQUETE DE 4
SESIONES

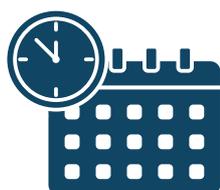
Pacientes de
Sendero

S/ 250.00 SOLES

PAQUETE DE 4
SESIONES

Pacientes externos
de Sendero

S/ 300.00 SOLES



INICIO: Lunes 18 de setiembre
HORA: 6:00 p.m. a 8:30 p.m.



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.

