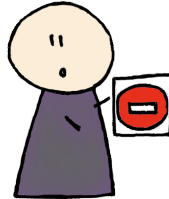




PONIENDO LÍMITES (El poder de autoafirmarnos y respetarnos)



Poner límites y expresar con determinación nuestros deseos, opiniones y necesidades, es algo que nos puede resultar difícil llevar a cabo, especialmente en ciertas situaciones sociales o con personas de autoridad. Puede que hayamos crecido en un entorno familiar en el que estaba “mal visto” expresar nuestra rabia, dónde nuestras opiniones hayan pasado desapercibidas, o incluso que no nos hayan enseñado a tomar decisiones o a conectar con nuestras necesidades.

O por el contrario, que hayamos aprendido gritar o reaccionar agresivamente, para poder defendernos y conseguir lo que deseábamos.

Sin embargo, *decir no de manera clara, defender nuestros derechos con calma y coherencia o poner límites*, es algo muy útil y necesario en ciertos entornos o ante ciertas personas en el ámbito profesional o personal.

En este taller, reforzaremos estas habilidades y aprenderemos a poner límites a los otros, a hacernos respetar y mejorar nuestra comunicación, de manera firme, amorosa y mucho más efectiva.

** Consulta al final de este documento los testimonios de alumnos de talleres anteriores.*

Objetivos del taller:

- Construir y reconocer nuestros límites.
- Conocer aquellas habilidades sociales y emocionales necesarias para hacernos respetar.
- Detectar las creencias y emociones que mantienen nuestros miedos y disminuyen nuestra seguridad personal.
- Gestionar las emociones, de miedo, vergüenza o culpa, que nos limitan.



- Conectar con nuestros deseos e ilusiones.
- Entrenar la toma de decisiones efectiva.
- Mejorar la confianza en nosotros mismos.
- Reforzar las habilidades de negociación y gestión de conflictos.
- Conocer las estrategias agresivas de los demás y aprender a ponerles freno.
- Potenciar nuestra independencia y libertad personal.
- Obtener estrategias creativas para superarnos en el día a día

FECHA- HORARIO-PRECIO

Charla informativa: Martes 28 de febrero de 19:30h a 21h.

Taller: **Sábado 11 de marzo de 2017**

Horario: Sábado de 10 a 14h y de 15:30 a 18:30h

Precio: 82€

(Si traes a un amigo o te apuntas antes del **28 de febrero** tienes 5€ de descuento)

RESERVAS

Ingreso de **40 €** en concepto de reserva de plaza a:

Raquel Ballesteros-

Cuenta IBAN Sabadell Atlántico: **ES39 0081 0193 8100 0165 2667**

Indicando tu **nombre + apellidos + nombre del curso**

Una vez realizada la transferencia, **imprescindible** enviar copia a:

raquel@raquelballesteros.com

IMPARTIDO POR RAQUEL BALLESTEROS

Raquel Ballesteros es Licenciada en Psicología Col. 13297, Máster en Psicología Clínica y Máster en Musicoterapia por la Universidad de Vic, especializada en Terapia ACT, Mindfulness y Coaching, entre otras.

www.raquelballesteros.com y www.viñetasparavivir.com

Facilitadora de procesos de cambio personal. Terapeuta, coach, docente, escritora y terapeuta en Instituto Meridians en Barcelona.

OTROS DETALLES

El horario de comida es libre. Saldremos del centro y depende del número de asistentes y del calor exterior, podemos optar por compartir comida en el parque de la Sagrada Familia, que dispone de agradables espacios a la sombra. O bien, comer un menú en alguno de los restaurantes de la zona.

La sala dispone de aire acondicionado y tendremos disponible agua, café e infusiones durante el curso.

TESTIMONIOS TALLERES ANTERIORES

"Un taller donde empezar a practicar y a exponerte a tus dificultades en poner límites. Útil para verse reflejado y para empezar a practicar" - Marta López

"Me ha servido para comprenderme mejor y en próximas ocasiones donde me sienta invadida, podré observarme más y adoptar una actitud más acorde a mis valores " - Laura Román

"Una experiencia de conexión con uno mismo para coger fortaleza y seguridad en la comunicación con el otro" - Joan F.G