

COACHING PARA MAYORES, mejorando la calidad de vida

Índice

1. Habilidades sociales
2. Autoconocimiento
3. Taller de autoestima para mujeres
4. Familia, pareja y el ciclo vital
5. Resolución de conflictos
6. Manejo del tiempo libre
7. Inteligencia emocional
8. La inutilidad del sufrimiento
9. El duelo, aprender a despedirse
10. Manejo del estrés, técnicas de relajación

Inscripciones

Cada taller tendrá una duración de 12 horas distribuidas en 3 viernes al mes de 16:00 a 20:00 horas.

Para mayor información, nos puedes enviar un e-mail a: vinculo.psicoterapia@gmail.com o llamarnos por teléfono al: **91.435.80.18**

Centro de Psicoterapia Vínculo

Av. Felipe II 2, 1ºC

28009 Madrid

www.vinculopsicoterapia.com

1. HABILIDADES SOCIALES

¿Te cuesta decir “no”, pedir favores y poner límites a los demás? ¿No te atreves a mostrar tu desacuerdo o dar tu opinión? ¿Tienes dificultades para defender tus derechos o “estallas” cuando no puedes más? ¿Te cuesta hacer o recibir halagos?

Objetivos:

- Aprender a decir NO sin sentirme culpable y sin llegar al límite.
- Hacer y recibir críticas: una forma de crecer.
- Expresar y recibir emociones positivas y negativas. La importancia de la comunicación emocional.

Beneficios:

Ser capaz de pedir lo que necesito en las relaciones personales reduciendo así la sensación de acumular resentimiento hacia los demás.

2. AUTOCONOCIMIENTO

¿Has notado cambios en tu forma de ser? ¿Eres más rígido que antes? ¿Te cuesta más adaptarte a los cambios? ¿Te consideras una persona eficaz/capaz? ¿Sueles cumplir tus metas? ¿Crees que tienes nuevas limitaciones y te cuesta aceptarlas?

Objetivos:

- Conocerse mejor a uno mismo: redefiniendo los límites y capacidades
- Conocer los cambios propios de esta etapa de la vida
- Aprender a tener un pensamiento más flexible

Beneficios:

Aprender a relacionarse con otras generaciones y con la tuya propia desde el recuerdo de tus propios momentos vitales y personales

3. AUTOESTIMA PARA MUJERES

¿Por qué es más habitual entre las mujeres el sentimiento de culpa, la autocrítica o el miedo a no ser capaz?

¿Sientes que tienes que volver a conocerte, que la vida te ha cambiado, comienzas una nueva etapa y tienes que redefinir qué es ser mujer?

Objetivos:

- Descifrar los mensajes que nos envían los cuentos, las películas, las canciones.
- El curso de la vida y el crecimiento de nuestra autoestima.
- Las relaciones interpersonales: rol de cuidadora-protectora.
- Recuperar el autocuidado.

Beneficios:

Entender mejor la influencia de la sociedad en nuestra forma de construir la autoestima y reconciliarnos con nosotras mismas.

4. FAMILIA, PAREJA Y EL CICLO VITAL

¿Esperabas que tu vida fuese de otra manera cuando te jubilases o cuando tus hijos se fueran de casa?

¿Ha cambiado tu relación de pareja, ¿Te sientes satisfecho en todas las esferas de tu relación?

¿Quieres encontrarte con una nueva pareja y eso te suscita inseguridad?

¿Tienes dificultades con tus hijos o hijas ahora que son adultos y plantean otras demandas ?

Objetivos:

- Conocer las diferentes fases por las que pasa una familia y una pareja.
- Redefinir la afectividad, la intimidad, la sexualidad
- Reconocer el nido vacío

Beneficios:

Disfrutar esta nueva etapa en toda su profundidad

5. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

¿Intentas eludir los conflictos pero no hacen más que crecer?

*¿Te cuesta buscar solución a tus problemas?,
¿Tienes a bloquearte y dejarlo pasar?. ¿Tienes siempre algunos problemas que no resuelves?
¿Te colocas en posturas extremas que dificultan el entendimiento?
¿Te gustaría saber negociar mejor?*

Objetivos:

- Conocer mejor las dificultades de la comunicación y sus sesgos
- Descifrar el mensaje *entre líneas* que nos envía el otro
- Aprender a llegar a acuerdos consensuados

Beneficios:

- Manejar mejor los desacuerdos y conseguir un resultado más conciliador en la divergencia de opiniones

6. MANEJO DEL TIEMPO LIBRE

*¿Te cuesta encontrar actividades que te llenen?
¿Sientes que no paras en todo el día y sin embargo, no has hecho nada o nada que te gratifique?
¿Crees que le dedicas mucho más tiempo a lo que DEBO hacer frente a lo que ME GUSTARÍA?*

Objetivos:

- Conocer nuestros intereses y lograr llevarlos a cabo
- la importancia de la productividad en la jubilación
- Equilibrar las necesidades de los demás y las nuestras.

Beneficios:

- Aprender a afrontar la presión del tiempo: barreras y soluciones para el manejo del tiempo

7. INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Te gustaría saber gestionar tus emociones y que éstas no te controlen a ti?

¿Te cuesta manejar la incertidumbre? Para estar bien, ¿necesitas tener todo bajo control?

Objetivos:

- Conocer nuestras emociones básicas
- Conocer nuestras necesidades básicas
- Elaborar un plan de desarrollo personal

Beneficios:

- Lograr la Autogestión Emocional: no sentirte desbordado por tus emociones y aprender a expresarlas en el momento y de la manera adecuada

8. LA INUTILIDAD DEL SUFRIMIENTO

EL DOLOR es connatural a la experiencia humana, no así el sufrimiento. ¿Te has fijado cuánto tiempo gastamos y oportunidades perdemos estancándonos en una experiencia dolorosa y no empleando los recursos en superarla y construir sobre ella? ¿Por qué tropezamos una y otra vez en con la misma piedra? A la gente que tiene una perspectiva positiva de la vida, ¿no le va mucho mejor?

Objetivos:

- Aprender qué obtenemos al aferrarnos a lo negativo
- Enfocar nuestra atención a la parte positiva de las cosas
- Arriesgarnos a ilusionarnos

Beneficios:

- Poder aceptar la vida, tal como llega, aprendiendo de los malos momentos y disfrutando de los buenos

9. EL DUELO, APRENDER A DESPEDIRSE

¿Tienes la sensación de que hay situaciones que no has superado?

*¿Hay escenas del pasado que te siguen doliendo?
¿Has perdido, algo o alguien y sientes que tu vida se ha parado en ese momento?*

Objetivos:

- Entender cómo funciona el proceso del DUELO, proceso que se da cuando perdemos a alguien o algo importante para nosotros
- Descubrir las fases necesarias para poder reescribir nuestra vida sin la persona o el hecho que antes nos acompañaba.

Beneficios:

- Llevar a cabo duelos que conlleven el menor sufrimiento posible

10. MANEJO DEL ESTRÉS: Técnicas de relajación

¿No consigues afrontar determinadas situaciones de tu vida con la tranquilidad suficiente?

¿Sabes que el estrés afecta directamente a tu sistema inmunológico favoreciendo las dolencias físicas (cefaleas, dolores musculares,...) o enfermedades crónicas (fibromialgia, trastornos gastrointestinales, enfermedad de Crohn,...)?

Objetivos:

- Aprenderemos a detectar qué nos provoca estrés y a gestionar estas emociones hasta que no nos interfieran en nuestra vida cotidiana
- Nos entrenaremos en técnicas de relajación adecuadas para cada momento.

Beneficios:

- Reducir la sensación de nerviosismo o intranquilidad en nuestra vida cotidiana