

## GRUPO TERAPÉUTICO-CONVIVIR CON EL DOLOR AGUDO/CRÓNICO

El objetivo es conocer las implicaciones de las emociones en el dolor y cómo gestionarlas. Aprender a identificar las causas y bases del dolor (qué es, función, sentido y significado) y recursos para vivir día a día con el dolor.  
**A cargo de:** Eva Aguilar Moreno. Psicóloga y psicoterapeuta, Máster de terapia cognitivo social. Máster en terapia sexual y de pareja, e Inma Campos, fisioterapeuta.

**Fechas y horario:** 8 sesiones los lunes de 16 a 17.30h (fechas 10 y 24 de febrero, 10 y 24 de marzo, 7 y 28 de abril y 5 y 19 de mayo de 2014).

**Precio:** 100€ Plazas limitadas.

- 1r pago: 30€ en el momento de reservar la plaza.
- 2º pago: 70€ en el momento de formalizar la inscripción al curso. Inscripción y abono del curso hasta 24 de enero de 2014.

## TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades sociales que permiten al individuo conseguir una mejor calidad de vida. La finalidad de este curso es conocer cada habilidad, tomar conciencia del nivel de desarrollo que tenemos y aprender técnicas para potenciar cada una de ellas.

**Imparte el curso:** Laura Contino. Psicóloga. Doctora en Psicología Clínica y de las Relaciones Interpersonales. Master en Terapia Sexual y de Pareja. Directora del Centro DENDROS.  
**Fecha:** Sábado 15 de febrero de 2014.  
**Horario:** de 10 a 14h y de 15.30 a 18.30h.  
**Precio:** 100€ Plazas limitadas.

- 1r pago: 30€ en el momento de reservar plaza.
- 2º pago: 70€ en el momento de formalizar la inscripción al curso. Inscripción y abono del curso hasta día 1 de febrero de 2014.

## CURSO DE AUTOESTIMA

La autoestima es la habilidad que posibilita el equilibrio saludable en la vida cotidiana en las diferentes áreas. El curso pretende, a través de ejercicios vivenciales, dar herramientas para evolucionar en aspectos de nuestra autoestima no completamente desarrollados.

**Imparte el curso:** Laura Contino. Psicóloga. Doctora en Psicología Clínica y de las Relaciones Interpersonales. Master en Terapia Sexual y de Pareja. Directora del Centro DENDROS.

**Fecha:** Sábado 15 de marzo de 2014.  
**Horario:** de 10 a 14h y de 15.30 a 18.30h.

**Precio:** 100 € Plazas limitadas.

- 1r pago: 30€ en el momento de reservar la plaza.
- 2º pago: 70€ en el momento de formalizar la inscripción al curso. Inscripción y abono del curso hasta día 7 de marzo de 2014

## TÚ TAMBIÉN PUEDES INSPIRAR VIDA

Se trata de un taller vivencial a través del cual se pretende hacer reflexionar sobre la realidad individual de la relación particular con el tabaco, conocer exactamente el/los motivo/s por los cuáles fumamos.

**Imparte el taller:** Josep M<sup>a</sup> Campdepadrós, formado en psicología, temas de comunicación interpersonal, inteligencia emocional y PNL. Técnico en Educación Emocional y Experto en Coaching.

**Fecha:** Sábado 29 de marzo de 2014.  
**Horario:** de 10 a 14h y de 15.30 a 18.30h.

**Precio:** 100€ Plazas limitadas.

- 1r pago: 30€ en el momento de reservar plaza.
- 2º pago: 70€ en el momento de formalizar la inscripción al curso. Inscripción y abono del curso hasta día 15 de marzo de 2014.

## “TENEMOS QUE HABLAR”

Si quieres dejar de notar el sudor frío y el nudo en el estómago cada vez que escuchas esta frase. ¡Este es tu taller! Aprende a comunicarte de forma más eficiente para mejorar vuestro proyecto de pareja y vuestra conexión e intimidad. Trabajaremos la revisión y redefinición de algunos conceptos incuestionables para el funcionamiento de una relación afectiva sana: Comunicación, Discutir o pelear, Dar y recibir, Liquidar Facturas pendientes y crear un nuevo contrato. El poder en la relación. La pareja son tres. Mejorar la intimidad.

**Imparte el curso:** Eva Aguilar, Psicóloga, Terapeuta Sexual y de Pareja.

**Fecha:** Sábado 17 de mayo de 2014.  
**Horario:** de 10 a 14h y de 15.30 a 18.30h.

**Precio:** 100 € por persona / por pareja 150€. Plazas limitadas.

- 1r pago: 30€ en el momento de reservar la plaza.
- 2º pago: 70€ en el momento de formalizar la inscripción al curso. Inscripción y abono del curso hasta día 8 de mayo de 2014.

## CONTACTO CORPORAL Y AUTOMASAJE

“La experiencia del contacto y el afecto es mucho más significativa de lo que podemos llegar a imaginar”...En este

taller práctico y vivencial, el objetivo es tomar conciencia de ello, recuperar, recordar y aprender a establecer contacto activo y consciente con nosotros mismos a través del cuerpo, convirtiéndolo en una herramienta útil, de alto beneficio, y aprendiendo a disfrutar del afecto sentido y sus placeres. Un espacio para venir a un encuentro íntimo y también aprender a compartirlo con los otros. Ayuda a mejorar la salud, relajarnos, compartir, descansar, disfrutar.

**Imparte el taller:** Alejandra Carrero Rodríguez. Asesora personal e imagen. Psicóloga transpersonal. Terapeuta de método propio

**Fecha y horario:** Sábado 24 de mayo de 2014, de 10 a 14h y de 15.30 a 18.30h.

**Precio:** 100 € Plazas limitadas.

- 1r pago: 30€ en el momento de reservar la plaza.
- 2º pago: 70€ en el momento de formalizar la inscripción al curso. Inscripción y abono del curso hasta día 12 de mayo de 2014.

## UNO + UNO = TRES

No busques a tu media naranja...tu compañero/a ideal es una naranja entera como tú.

Cómo liberarse a través de técnicas vivenciales de la dependencia emocional y construir el concepto de una relación de pareja sana.

**Imparte el curso** Laura Contino. Psicóloga. Doctora en Psicología Clínica y de las Relaciones Interpersonales. Master en Terapia Sexual y de Pareja. Directora del Centro DENDROS.

**Fecha:** Sábado 14 de junio de 2014.  
**Horario:** de 10 a 14h y de 15.30 a 18.30h.

**Precio:** 100€. Plazas limitadas.

- 1r pago: 30€ en el momento de reservar la plaza.
- 2º pago: 70€ en el momento de formalizar la inscripción al curso. Inscripción y abono del curso hasta el 3 de junio de 2014.

### APRENDE A RESPIRAR CONSCIENTE

La respiración es un elemento práctico y muy potente para poder comunicarnos con nosotros mismos y los demás. En este taller recordaremos-aprenderemos a respirar de la manera natural que lo hacíamos cuando nacimos para potenciar conocer nuestras emociones y mejorar nuestra energía vital. Respirar de forma consciente es una herramienta para la gestión emocional y de situaciones específicas como estrés, ansiedad, miedos, fobias, problemas de sueño etc.

**Imparte el taller:** Alejandra Carrero Rodríguez. Asesora personal e imagen. Psicóloga transpersonal. Terapeuta de método propio

**Fecha y horario:** Sábado 5 de julio de 2014, de 10 a 14h y de 15.30 a 18.30.

**Precio:** 100 € Plazas limitadas.

- 1r pago: 30€ en el momento de reservar la plaza.
- 2º pago: 70€ en el momento de formalizar la inscripción al curso. Inscripción y abono del curso hasta día 25 de junio de 2014.

### DESCONTROL CON CONTROL

Muchas veces no conseguimos disfrutar de una experiencia porque estamos pensando, tenemos miedos, porque no sabemos etc. Esto hace que necesitemos controlar como reaccionamos, como está nuestro cuerpo. ¿Resultado? No disfrutar de la experiencia. El objetivo de este taller es aprender habilidades y recursos para poder gestionar de una manera

más funcional las situaciones inesperadas, aprender desde el juego diferentes técnicas para permitirse descontrolar.

**Imparte el curso:** Eva Aguilar, Psicóloga, Terapeuta Sexual y de Pareja.

**Fecha:** Sábado 4 de octubre de 2014.

**Horario:** de 10 a 14h y de 15.30 a 18.30h.

**Precio:** 100 € por persona / por pareja 150€. Plazas limitadas.

- 1r pago: 30€ en el momento de reservar la plaza.
- 2º pago: 70€ en el momento de formalizar la inscripción al curso. Inscripción y abono del curso hasta día 20 de septiembre de 2014.

### ESTRATEGIAS CORPORALES PARA LA ANSIEDAD

A toda situación podemos aprender a darle significado y usarla como herramienta de autoconocimiento y crecimiento. "Ansiedad" es una palabra que muchas personas sufren o temen, este taller te propone venir a conocer herramientas corporales y emocionales que permitan la gestión y mejoría del síntoma. Ayuda a conocer mejor de qué nos está intentando hablar la ansiedad para lograr un diálogo sano y activo con nosotros mismos.

**Imparte el taller:** Alejandra Carrero Rodríguez. Asesora personal e imagen. Psicóloga transpersonal. Terapeuta de método propio.

**Fecha y horario:** Sábado 8 de noviembre de 2014, de 10 a 14h y de 15.30 a 18.30.

**Precio:** 100 € Plazas limitadas.

- 1r pago: 30€ en el momento de reservar la plaza.
- 2º pago: 70€ en el momento de formalizar la inscripción al curso. Inscripción y abono del curso hasta día 29 de octubre de 2014.

### COACHING SEXUAL

La sexualidad no es solamente algo que debemos abordar cuando existen dificultades, problemas o trastornos, sino también como una fuente de crecimiento personal, placer y diversión. En este taller pretendemos plantear dudas, reflexiones y actividades de una forma divertida para ampliar nuestro concepto de sexualidad. Erotismo y sexualidad más allá de la cama. Los objetivos de este curso son aumentar algún conocimiento sobre el tema pero también enriquecer el repertorio de habilidades y recursos para mejorar tus experiencias sexuales.

**Imparte el curso:** Eva Aguilar, Psicóloga, Terapeuta Sexual y de Pareja.

**Fecha:** Sábado 29 de noviembre de 2014.

**Horario:** de 10 a 14h y de 15.30 a 18.30h.

**Precio:** 100 € por persona / por pareja 150€. Plazas limitadas.

- 1r pago: 30€ en el momento de reservar la plaza.
- 2º pago: 70€ en el momento de formalizar la inscripción al curso. Inscripción y abono del curso hasta día 19 de noviembre de 2014.

### Información y matrícula: DENDROS – Centro de Psicología

www.dendros.cat  
info@dendros.cat

C/ Diputació 185, Entlo. 1ª  
08011 Barcelona  
Tel. 93 451 01 12  
636 911 270



## CURSOS Y TALLERES 2014

