ciclo teórico-vivencial

HABITAR LAS EMOCIONES

aprendiendo a reconocerlas y comprenderlas



ENERO • FEBRERO • MARZO 2027

Facilita: Raquel Álvarez Ocio

AVILÉS

¿De qué se trata?

Es un conjunto de 6 encuentros para explorar las emociones básicas a nivel teórico y vivencial. Combinando la pedagogía con la indagación personal.

¿Para qué?

Para ampliar el conocimiento y la comprensión sobre lo emocional, así como el autoconocimiento y la conciencia de nuestra vivencia personal y particular.

Ahondaremos, principalmente, en cuatro de las emociones básicas:

Miedo, enfado, tristeza y alegría

Comprendiendo a qué responden y cuál es su función sana.

Y también explorando cómo es la vivencia de cada persona con cada una de ellas.

Exploraremos este terreno tanto a nivel teórico como a nivel personal...

¿Qué son las emociones?
¿Para qué sirven?

¿Cómo me relaciono yo con mis emociones?
¿Qué emoción no me permito?
¿Cuál muestro mas? ¿Cómo me nutro de la información que traen?

Con estas y otras preguntas abordaremos el mundo del sentir

Te interesa si...

Quieres saber más acerca de las emociones y comprenderlas

Si te cuesta reconocer o identificar lo que sientes

Si quieres aprender a descifrar la información importante que te traen tus emociones

Si quieres ampliar tu inteligencia emocional

Detalles:

Seis encuentros en viernes

De 18h a 20.30

Del 15 de Enero al 5 de Marzo

En el Centro de Inmaculada Vallina
Avda. Fernández Balsera nº 19
Avilés

Fechas 2027:

Del 15 de Enero al 5 de Marzo

viernes 15 Enero
viernes 22 Enero
viernes 5 Febrero
viernes 12 Febrero
viernes 26 Febrero
viernes 5 Marzo

Este ciclo es un proceso diseñado para hacerlo completo.
No se puede participar en talleres sueltos.

Para inscribirse es imprescindible realizar una entrevista previa, que será vía online y gratuita.

Las plazas son limitadas.

Precio:

El precio total es de 200€
y se abonará por adelantado

Hasta que no se realice el pago
no se reservará la plaza

Precio reducido: 170€
Ofrecemos un descuento del 15%
para todas las personas que se
inscriban antes del 23 de
Diciembre

Raquel Álvarez Ocio



Psicóloga de enfoque humanista, especializada en Gestalt, Psicoterapia integrativa y la terapia a través del arte.

CONTACTO:

Info & inscripciones: 634863866

En este teléfono resolveremos
tus dudas o inquietudes.

Y si deseas apuntarte al ciclo,
recuerda que antes de formalizar
la inscripción es imprescindible
realizar una entrevista online.
Contacta para agendarla y
no te quedes sin plaza.

@camino.al.ser_psicologia