



CENTRE LAFORJA

Grupo terapéutico para personas en procesos de cambio

A cargo de:

Claudia Issa

Resumen:

Psicoterapia grupal dirigida a adultos que deseen gestionar mejor los cambios en sus vidas: la separación de la pareja, la llegada o independencia de los hijos, la pérdida de un ser querido, una mudanza o migración, o un cambio de situación laboral, entre otros.

Descripción:

Los períodos de cambio vital pueden resultar difíciles de gestionar, produciendo una sensación de soledad y fragilidad ante la pérdida de algunas de nuestras referencias conocidas.

El grupo terapéutico permite el encuentro con otras personas con emociones e inquietudes similares ante situaciones de cambio, de forma que se genera un espacio seguro donde poder compartir, sintiéndonos reconfortados por la escucha y el apoyo mutuo. Es un espacio grupal en el que, además, podemos mejorar la capacidad de relacionarnos con los demás y de aprender del otro, fundamentales para salir adelante en períodos difíciles.

Asimismo, el trabajo psicoterapéutico facilita el autoconocimiento y el desarrollo de los recursos propios necesarios para hacer frente a estos momentos decisivos de la vida, tales como la autoestima, el manejo de las emociones y la resolución de conflictos. Exploraremos cómo nuestra forma de vivir las situaciones influye en lo que hacemos y en los resultados que obtenemos. Así, podremos gestionarlas mejor y transformaremos los períodos de crisis en ocasiones para el crecimiento y desarrollo personal.

Se trata de una psicoterapia de grupo semanal, de hora y media de duración, en la que se hace un acompañamiento personalizado y grupal de las situaciones de cambio que cada persona necesite trabajar.

Para inscripción o más información:

Claudia Issa

claudiaissa@centrelaforja.com

93 201 10 61

www.centrelaforja.com