

SENSACIONES Y SENTIMIENTOS I, II Y III

TALLER VIVENCIAL ORIENTADO A LA CONCIENCIA DE TU SER INTERNO A FIN DE QUE APROVECHES MÁS TUS DONES.

Cada ser humano posee un maravilloso tono y color, llamado temperamento. Que en conjunto creara un arcoíris de belleza y diversidad, para enriquecer al mundo.

OBJETIVO:

A través de Test, vivencias y ejercicios te invitamos a escuchar tu ser interior, a captar tus sensaciones y a traducirlas en sentimientos funcionales, para que puedas satisfacer tus necesidades y deseos de tu Ser y los distingas de los sentimientos fruto de pensamientos y exigencias del mundo externo y sus "deberías", que te hacen vivir con esfuerzo y lucha, que te hacen dejar de escucharte y te impiden vivir con salud, con integridad y congruencia.

Escuchar tus sentimientos es estar abierta(o) a darte cuenta de ti misma(o), a fin de captar tu ser interno y satisfacerlo en plenitud.

PUNTOS DE IMPORTANCIA EN EL TALLER:

- Captar la diferencia entre sensación y sentimiento.
- Analizar y vivenciar la diferencia de vivir en el proceso natural del ciclo del contacto, hacia la satisfacción de necesidades y deseos.
- Tú manejas tus sentimientos o tus sentimientos te manejan a ti.
- Conocer tus sentidos dominantes y como aprovecharlos.
- Análisis de Sentimientos más desarrollados y funcionales.
- Análisis y vivenciación de sentimientos disfuncionales.

Estamos desactualizados en el arte de sentir, de escuchar nuestro cuerpo y dirigir nuestros actos y emociones hacia la satisfacción y el desarrollo de la plenitud humana en relación. Este es un taller de actualización, en tu ser y en tu capacidad de sentir y compartir.

Pablo Huelz L.

PROPÓSITO DEL TALLER

- Hacernos más hábiles en captar y dirigir nuestra forma y fin de sentir.
- Hacernos expertos en la dirección de nuestros sentimientos.
- Conocer nuestras preferencias sensoriales.
- Conocer y desarrollar nuestros sentimientos menos ejercitados.
- Posibilitarnos a satisfacer nuestras necesidades y deseos.
- Comprender los sentimientos de los demás
- Conocer y aceptar los sentimientos de nuestra pareja, familia, etc.

EL hombre, entre más capaz sea de escuchar con agrado lo que sucede dentro de él mismo, y mientras más capaz sea de estar en la complejidad de sus sentimientos, tendrá un grado más alto de conciencia.

Carl Rogers

La sensación es el inicio del sentirse vivo, si no las captamos y escuchamos nuestro cuerpo, nos perderemos en el mundo de los pensamientos y dejaremos de vivir satisfechos y relacionados.

Pablo Huelz L.



DIRIGIDO A:

Personas de 13 años a 18 años.

DURACIÓN Y HORARIOS

Sábado de 4:30 p.m. a 9:30 p.m. y
Domingo de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.
y de 3:00 p.m. a 7:30 p.m.
(Comida de 2.00 p.m. a 3:00 p.m.)

LUGAR

Tejocotes, Col. del Valle, D.F.
**Se puede participar en pareja
o de manera individual.**

INFO. Y RESERVACIONES

Tels. 5364-0975 y 5364-1215
E-mail. informes@ipserh.com

COSTO

\$1800 por persona. No incluye los alimentos

METODOLOGÍA: Experiencia vivencial orientada al autoconocimiento, la sensibilidad y conciencia.

MATERIALES NECESARIOS: Ropa cómoda, un espejo mediano, las fotos más representativas de mi vida, una camiseta blanca que se pueda pintar.

EXPOSITOR

Psic. Pablo Huelz Lesbros

- Maestría en Psicología Clínica
- Maestría en Sensibilización Educativa y Gestalt
- Psicoterapia Gestalt Humanista
- Especialidad en Terapia de Pareja
- Especialidad en Psicología Educativa
- Especialidad en Niños y Adolescentes
- Especialidad en Psicoterapia de Grupo

