

ADELANTE

A C E R I N A
A M A D O R

Julio 2024

HABILIDADES PARA VIVIR BONITO

Es un programa de mediación donde basándonos en el Modelo Dialéctico Conductual con 4 áreas de crecimiento:

Regulación emocional, Consciencia Intra-Interpersonal, Tolerancia al Malestar, Manejo de Crisis ponemos en marcha un espacio de aprendizaje durante 4 semanas en las que el cuerpo va a hablar, recibir y expresar.

¿Cómo?

Las sesiones tienen un formato de dos horas y media.

Primera parte: Ejercicios y dinámicas basadas en la creatividad que nos llevan a experimentar la habilidad que aprenderemos ese día.

Segunda parte: Conversar, leer, poner palabras y forma a la habilidad que previamente se ha introducido.

Conclusión: Propuesta de ejercicio en casa para continuar la creación de la habilidad nueva en nuestra vida.

Dirigido a personas entre 18 y 102 años.

Con un diagnóstico de... Trauma complejo, depresión, con un diagnóstico de Trastorno de personalidad (entre ellos pero no únicamente el trastorno Límite de la Personalidad), trastornos alimentarios como bulimia, trastorno por atracón; Déficit de atención con hiperactividad, Conducta suicida, Trastornos del estado de ánimo y trastorno bipolar, problemas con la ira, trastornos de conducta, problemas de pareja, trastorno por uso de sustancias.
O sin diagnóstico y deseando compartir, crecer y jugar.

Número de personas: Máximo 30

Imparte: Acerina Amador, psicóloga y bailarina.

www.acerinaamador.com

ADELANTE ha sido ya impartido en el ayuntamiento de El Paso con grandísimo éxito ig: @elpasoadelante1