

CRISIS: ¿FUNCION INTEGRADORA?

Taller

Francisca Vargas
Psicóloga Clínica. Picoterapeuta
e-mail: jana@franciscavargas.es

A lo largo de nuestra vida pasamos por crisis naturales de crecimiento que a veces son coincidentes con otras crisis personales, familiares, relacionales u de grupos a los que pertenecemos.

Siempre podemos actuar de formas diversas y enfrentarnos a ellas según nuestro estilo...

Si estos momentos los aprovechamos, repasar nuestra vida, nuestra forma de funcionar, hacer un duelo de la etapa pasada, etc. Nos encontraremos con un cambio personal, podemos crear, crecer... pudiendo provocar en los diferentes grupos a los que pertenecemos cambios, reestructuraciones, crisis y crecimiento personales y grupales.

Metodología:

Trataré de integrar diferentes técnicas:

Nos centraremos en el respeto a la individualidad.

Iremos conectando con las sensaciones físicas, las emociones, trataremos de unir mente, corazón y deseo.

Trataremos de poner fuera algo creado tanto a nivel individual como del grupo.

Objetivo del taller:

La creación de "algo".

Que los participantes puedan conectar con diferentes crisis archivadas, razón o motivos de la crisis, repercusiones y soluciones encontradas