

TALLER

conoce y guía a tu mente

Si sientes que:

- vives en piloto automático
- no entiendes lo que pasa dentro de tu mente
- los días te atropellan
- hay mucho ruido en tu cabeza

este lugar es para ti



 @laratormpsico

 contacto@laratormopsicologa.es

 699619683

Método: teórico -
práctico y vivencial

Dónde: ONLINE

Cuándo: sábado 24 de
febrero de 2024 · 10 am -
*Si no puedes unirte en ese
momento, se quedará
grabado y podrás visionarlo
en los siguientes dos meses*

Durante: 2h30min

Aportación: 39€



Desde la experiencia personal en Mindfulness y formada en MBSR he querido aportar una parte que para mí es esencial y previa.

Entender cómo funciona la mente, conocerla... Eso permite después cambiar la relación que tienes actualmente con ella.

También experimentaremos y practicaremos diferentes técnicas para guiar a tu mente y hacerla tu aliada.



PROGRAMA:

1. La mente:

- a. qué es
- b. cómo funciona
- c. qué le influencia
- d. procesamiento de la información
- e. consciente e inconsciente
- f. identificación - historia
- g. piloto automático

2. Mindfulness:

- a. mitos
- b. procedencia
- c. beneficios

3. Ejercicios prácticos para casa

4. Ejercicio práctico en sesión

Además tendrás un PDF a modo de cuaderno para seguir durante el taller.



LO QUE DICEN:

A.R.: La atención prestada por Lara y el resto de participantes, el clima de comunicación creado, el respeto y aprendizaje durante todo el taller. Todo el material prestado fue excelente y de gran enriquecimiento personal.

No tendría ningún punto negativo a reflejar.

Sólo dar las gracias y solicitar poder participar en más talleres.

E.R.: Totalmente recomendable. Incluso estando familiarizada con la temática, el taller se hace muy ameno. Lara es muy cercana, haciendo que conectes contigo mismo y el grupo. Sales con la sensación de haber crecido, una experiencia que suma!!! Muy agradecida!



LO QUE DICEN:

M.Z.: Sentir que era un espacio seguro para hablar y el no sentirme juzgada. Me encanto todo el contenido del taller, no cambiaria nada. El regalo impresionante y muy util para trabajarlo en casan creado, el respeto y aprendizaje durante todo el taller. Todo el material prestado fue excelente y de gran enriquecimiento personal.

No se me ocurre nada a mejorar de lo que se pueda controlar. Quiza sentí que no todos estabamos en el mismo punto y hubo algun comentario que nos sacaba de lo que se queria trabajar pero lo resolviste genial. Es bonito que cada taller sea unico porque nos haces participes de ello. Sólo dar las gracias y solicitar poder participar en más talleres.

Estoy super agradecida ya que aprendi muchisimo, fue una mañana super especial y me hizo querer profundizar y trabajar en mi mente y cuerpo. Se nota lo buena profesional y persona que eres y ojalá poder hacer mas talleres contigo. Super recomendable.



LO QUE DICEN:

A.R.: La atención prestada por Lara y el resto de participantes, el clima de comunicación creado, el respeto y aprendizaje durante todo el taller. Todo el material prestado fue excelente y de Y.V.: La dedicación y atención de Lara. Lograba que fuera fácil adquirir los conocimientos para aplicarlos luego en nuestro día a día. Y, además, se creó el ambiente perfecto para que todos participáramos en el taller. Se hizo muy corto. Me encantaría que hiciera más talleres así, uno aprende desde otro punto, conectando con uno mismo al tener más consciencia y con otras personas al escuchar sus vivencias. Muy gratificante.



Gracias a todas las personas que han confiado en mi trabajo en este tipo de espacios. Es un placer y un regalo, compartir desde otro lugar con ustedes.

