



## ***Programa de salud emocional y desarrollo personal***

El IDET Instituto de Desarrollo Transpersonal tiene el gusto de presentar el programa diseñado especialmente para el logro de la plena salud emocional y el desarrollo personal que permite llegar a la esencia misma de los conflictos propios y del árbol genealógico y que hoy bloquean áreas importantes de su vida.

Utilizamos técnicas como el PNL programación neurolingüística, constelaciones familiares, test, técnicas lúdicas, CBT, escritura terapéutica, regulación emocional, técnicas de afrontamiento y procesamiento.

Puede realizarlo como única terapia o acompañando sus procesos individuales de terapias grupales en constelaciones familiares o en las sesiones regulares de terapia individual.

Contará con el material en PDF que podrá imprimir si lo desea, con los ejercicios juegos y técnicas de auto valoración.

### **Temas del programa**

1. La importancia de reconocer tus fortalezas
2. Descubre tus destrezas y fortalezas.
3. Atención plena
4. Conciencia plena
5. Mapeando tus problemas
6. Sentidos conscientes
7. Reflexiones conscientes
8. Escaneo corporal
9. El observador neutral



10. Valores
11. Tus actitudes
12. Tus valores
13. Perspectiva o respuesta emocional
14. El ambiente en el que colaboramos y reaccionamos.
15. CBT pensamientos, sentimientos y conductas.
16. Porqué son importantes los pensamientos
17. Entendiéndote a ti mismo (a)
18. Entender la relación pensamiento, sentimiento, conducta.
19. Diálogo interno
20. Reflexión para alcanzar pensamientos más sanos
21. Mentalidad de crecimiento como lograrla
22. Registro de evidencia
23. Tus raíces y las experiencias que vives en tus puntos de conexión
24. La epigenética y las cargas de tus ancestros
25. Abundancia
26. Terapia cognitivo-conductual
27. Metacognición
28. Creencias saludables vs creencias limitantes
29. Jerarquía de miedos
30. Método de la escalera
31. La escalera del miedo
32. Pensamiento crítico
33. Comprender tus problemas
34. Procesa tus pensamientos
35. Cambia tu forma de pensar
36. Rueda de sentimientos
37. Propuestas para la autoestima
38. Afrontamiento
39. Ejercicios de autorregulación
40. Manejo del estrés
41. Gratitud
42. Autorregulación del enojo
43. Desencadenantes de la ansiedad



44. Crecimiento
45. Déjalo ir, el arte de aprender a soltar
46. Registro de gratitud
47. Reflexión de gratitud
48. Preocupaciones cuida tu alma
49. Liberadores del estrés
50. Capacidades de afrontamiento
51. Ansiedad
52. Ejercicios para ser una persona plena y segura
53. La ira
54. Rueda de sensibilización
55. Termómetro emocional
56. Prioridades de acción
57. Salud y calidad de vida
58. Objetivos SMART
59. Estableciendo objetivos
60. Monitor de hábitos
61. Miedo a ponerme objetivos
62. Supera tus debilidades
63. Identifica tu carga familiar.

Ofrecemos dos horarios: sábados y lunes,

Trabajaremos una sesión mensual y sus tareas.

En línea Skype

Valor 20 000 colones al mes

Horarios: sábados de 2 a 4 p.m. lunes de 6 a 8 p.m.

Inicio: sábado 11 de noviembre o lunes 13 de noviembre, usted elige su día.

**Inscripción whatsapp 8567-2341**