La más sencilla y profunda invitación a caminar hacia dentro de uno mismo. Nos muestra el camino para aprender a conocernos, comprendernos y aceptarnos a nosotros mismos.

El secreto de los secretos, la llave maestra de todas las puertas, el acceso a todos los espacios y lugares se inicia en uno mismo.

Si tu no te conoces, como esperas que los demás te vean y te den lo que les pides.

¿Cómo puedes conocerte sin la ayuda del grupo?

Está destinado a ayudar a las personas que desean mejorar sus habilidades para afrontar los problemas que se presentan en la vida cotidiana. El objetivo de la psicoterapia de grupo es ayudar a manejar las vivencias emocionales, cognitivas, relacionales y estimular el desarrollo individual de cada integrante del grupo.

Psicosoluciones Sistémicas
ESPAI INTEGRAL DE SALUT
Carrer Castella, 33 bajo
46970 Alaquàs
Tfno: 644766858

Se constituirá en un grupo de encuentro, donde se trabajará desde el aquí y ahora, asumiendo que cada uno es constructor (consciente e inconscientemente) de su propia vida. Donde poder vivir, sentir, apreciar y experimentar nuevas relaciones consigo mismo y con los demás.

La globalidad del grupo: Genera fases: Conocimiento, presentación, influencia normativa, que alude a los fenómenos de autoridad, normas, etc., fase de intimidad, que alude a las interacciones grupales a la interdependencia, fase de cierre, que alude a la recogida de la experiencia.
Trabajo desde visualizaciones, fantasías, representaciones, comunicación asertiva, meditaciones, narraciones, reflexiones, devoluciones, tareas, juegos, roles, aprender a dar, aprender a recibir, aprender a respirar. Acompañamiento en trabajo individual, si lo requieres.

La coterapia es una práctica psicoterapéutica caracterizada por la presencia de dos psicoterapeutas que coordinan el grupo. Ambos con el mismo poder de decisión y las mismas atribuciones y responsabilidades, en una relación de igualdad y que facilita el trabajo terapéutico, lo agiliza, amplia, retroalimenta y conforma circular y globalmente.

Reglas básicas del grupo. La duración es de 3 horas con descanso, la frecuencia quincenalmente (más o menos,en función de fiestas).

-Presentación:
Meditación coherencia cardiaca, conectado con uno, conectando con el ser. Propuesta de trabajo terapéutica de los terapeutas. L@s participantes compartimos como estamos y que nos gustaría poder trabaja.

El reconfortamiento está asegurado, aún después de haber expresado la emoción dolorosa y sus ideas, de haber transgredido la prohibición de no sentir, no pensar en eso y sobre todo no expresar, será aceptado y acogido por los demás. No estás sol@. Nos ayudamos a conectar con la emoción y a permitir expresarla, que tomes conciencia física de tu ser, de tu dimensión relacional, electromagnética y espiritual. Que te vuelvas el observador. Que tu conciencia tome las riendas de tu camino.

En el grupo no harás nada que no quieras hacer, podrás negarte en cualquier circunstancia sin dar explicaciones, ni justificaciones, ni razones. Solo no quiero, no me apetece, no es el momento, ahora no, …

- Cierre antes de irse, con agradecimiento.

El grupo es un espacio seguro y nutricio, donde tus pensamientos, emociones, sentimientos, conductas y anhelos también los espirituales son recogidas, reconocidas por el grupo, permitiendo el afloramiento y favoreciendo el autoconocimiento individual. Cada persona del grupo es sostén, ayuda, cuidado y protección para el trabajo, solo desde su presencia, solo desde la aceptación, sin juicios, sin condenas.

Psicosoluciones Sistémicas Formación

Contrato de terapia:

- Compromiso de qué quiero aprender, de hacia donde quiero caminar, de lo necesito cambiar.

-Puntualidad: Las sesiones empezarán a su hora y acabarán en su tiempo, para cumplir con las responsabilidades de cada integrante del grupo. Informa si no podrás llegar antes, o te tienes que marchar antes.

-Asistencia: Acudir con ganas de estar presente y comprometerse a la asistencia de todos los encuentros (excepto fuerza mayor).

-Respeto: Todo lo que se diga, se hará dentro del respeto y la aceptación del otro, todas las observaciones, comentarios y críticas en el grupo se harán de forma constructiva.

- Vestuario: No llevar nada físico que oprima. Móviles apagados.

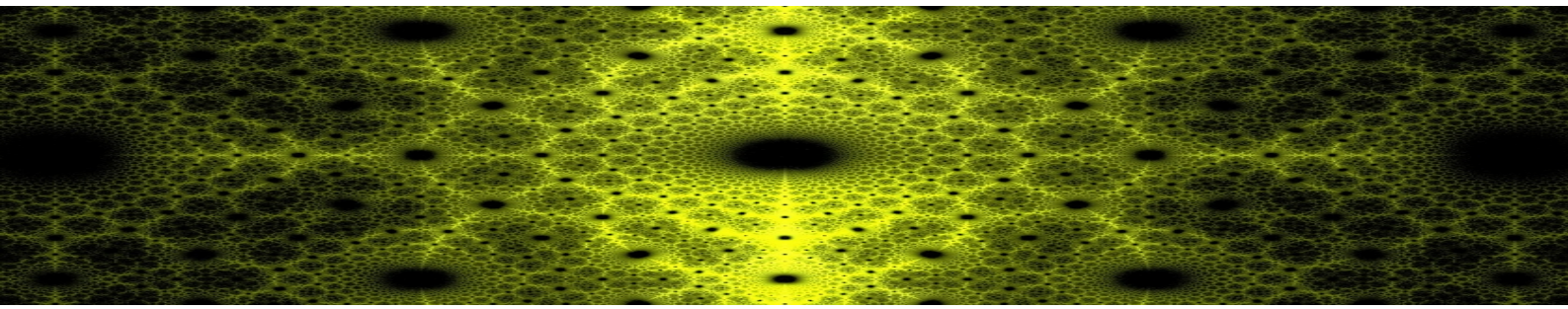
- Fluir desde el amor complejo., Sin agresividad, ni violencia. NO hacer conscientemente daño a nada ni a nadie. Sin autoagresiones.

- No sexualización: todos somos personas, aparcamos la sexualidad fuera de la sesión. Nos tratamos como iguales sin insinuaciones o búsquedas de conectar con el otro en esta dimensión.

- Confidencialidad: Lo que ocurre, lo que se narra, lo que se dice, lo que se vive, se queda exclusivamente allí. Solo se puede hablar de uno mismo. No hay que revelar ni un solo dato de los demás, ni siquiera el nombre, y aceptamos el secreto de no revelar ningún dato de los demás a personas ajenas al grupo o al equipo terapéutico.

- Llegar al final de la sesión: Compromiso de permanecer hasta el final de la sesión, No marcharse sin haber cerrado el trabajo individual o grupal. Si no se informa antes

-Amor complejo: Para uno mismo y para los demás. Compromiso de emprender el viaje a ser consciente de estamos conectados a la VIDA y cuando habitamos el miedo, èl poder y el deseo.



¿Por qué elegirla?

La psicoterapia de grupo es el encuentro con otros. Lleva a reflexionar sobre uno mismo, con nuestra familia, con el universo, con la vida, con la sociedad.

Es manejar/reflejar/sentir /revivir con otros el sentir, el pensar y el hacer; tres instancias claves de la vida. Es el encuentro relacional por esencia, el pasaje del individuo a lo social, del egoísmo al altruismo, del yo soy a tu estas, y cada encuentro es un aprender a vivir con los demás y con uno mismo. Es una aventura interior, acabados ya los escarceos turísticos con la vida como el que la ve en el cine. Agarrar con fuerza el bastón de mando de tu vida y marcar tu rumbo hacia tu infinito.

El grupo es una unidad estructural y dinámica, distinta a la suma de los individuos que la componen, pero dependiente de la presencia o ausencia de sus integrantes. Escuchar nuevas voces, no solo la palabra del terapeuta, invita a un encuentro social donde se comprende que el otro existe. El estar junto a diferentes integrantes es muy enriquecedor, formador, estimulador, nutriente y facilitante del cambio. Ya el simple hecho de estar en grupo es terapéutico. Hemos movido la voluntad de cambio y la hemos hecho pública. Y en este grupo además nos comprometeremos a lo que queremos modificar y conseguir.

Marcados beneficios

Aunque existen distintos criterios de selección, a grandes rasgos se recomiendan las terapias grupales a personas con específicas características. Se producen mejores resultados en personas que tienen un rol fijo, un personaje sin fisuras, estable, único, personas con una inhibición muy marcada, dificultades para relacionarse con los demás; y personas con necesidad de ser estimulados por los otros para cambiar, debido a una gran pasividad. Es una terapia positiva para pacientes que manifiestan sentimientos de inferioridad, ya que el grupo los contiene, se transforma en un protector, que siempre va a apoyar.

¿QUÉ TRABAJAREMOS?

- Autoconocimiento, respiración, visualizaciones, meditaciones , controlar la ansiedad
- Coherencia cardiaca.
- Conciencia Corporal
- Gestionar las emociones
- Conciencia relacional: con uno mismo, con la familia, la pareja, el trabajo.
- Mejorar la comunicación
- Mejorar la autoestima

TERAPIA Y TÉCNICAS que utilizaremos:

-Terapia Sistémica relacional.

- Meditación de Coherencia Cardiaca, Técnicas de control emocional, y de respiración consciente, técnicas de comunicación, de relación , del psicodrama y de la Terapia Gestalt. Técnicas de coaching, narrativas, musica, metáforas, etc.

- Construcción de un espacio seguro, nutriente desde el amor complejo, donde comunicarse sin miedo al juicio, desde el respeto y aceptación del otro.

- Ofreciendo apoyo individual y recogiendo lo que excede o no es del grupo.

COMO SON LAS SESIONES:

-VIVENCIALES. DESDE EL COMPROMISO DEL CAMBIO Y DESARROLLO individual.

- Se inician con un espacio relacional informal , Después 80 minutos de trabajo, con presentaciones, comentarios compartidos, ejercicios en grupo, por parejas, tríos, individuales, devoluciones, individuales y del grupo. Hacemos un pequeño descaso de y continuamos otros 80 minutos. Para cerrar conjuntamente la sesión, desde el agradecimiento y el reconocimiento

CUANTAS SESIONES:

Viernes o sábados, quincenalmente:
viernes de 18 a 21,30h
sábados de 10 a 13,30h..

Consulta fechas en la web: http://www.psicosolucionesistemicas.es/wp-content/uploads/2020/09/cursosfechas.pdf

- Facilitadores: F. Javier Rodrigo Cano . Psicoterapeuta Sistémico. Supervisor docente acreditado.

  Enrique Madrid. Doctor en Psicología. Psicoterapeuta Sistémico y Transpersonal.

Lugar: Psicosoluciones Sistémicas
Espai Integral de Salut
C/ Castella, 33 bajo
46970 Alaquàs

Coste: 60€/mes
Plazas: limitadas, grupo pequeño .

Posibilidad de hacer alguna sesión on-line.

Para quien no pueda pagarlo ofrecernos la posibilidad de economia de regalo. Consultar.

Más información: 644766858
info@psicosolucionesistemicas.es
www.psicosolucionesistemicas.es