



WWW.PSICOLOGIA-SEXOLOGIA.ES





MARTINEZ BARDAJI

Psicología y Salud

QUE ES UN PSICOLOGO?

Un psicólogo@ es una persona imparcial y objetiva que facilita las herramientas para solucionar conflictos y problemas de conducta.

Tenemos que ver al psicólogo@ como un entrenador que nos enseña las mejores técnicas para superar en 1ª persona los problemas o dificultades que atravesamos.

Intenta poner solución a tu problema. Es tu vida!





MARTINEZ BARDAJI
Psicología y Salud

ESPECIALISTAS EN:

- **Terapia cognitivo conductual**
- **Gestalt**
- **PNL**



- **Terapia sexual**
- **Trastornos de Ansiedad**
- **Fobias**
- **Trastornos Alimentarios**
- **Adicciones**
- **Trastornos del estado de ánimo**
- **Terapia de Pareja**



MARTINEZ BARDAJI
Psicología y Salud

TALLERES Y CURSOS

Gestión emocional:

Aprende a manejar tu emociones y libera tus bloqueos.

Duración:

8 horas; grupos reducidos

Mas info en:

976 901 448

Consultas@psicologiasexologia.es

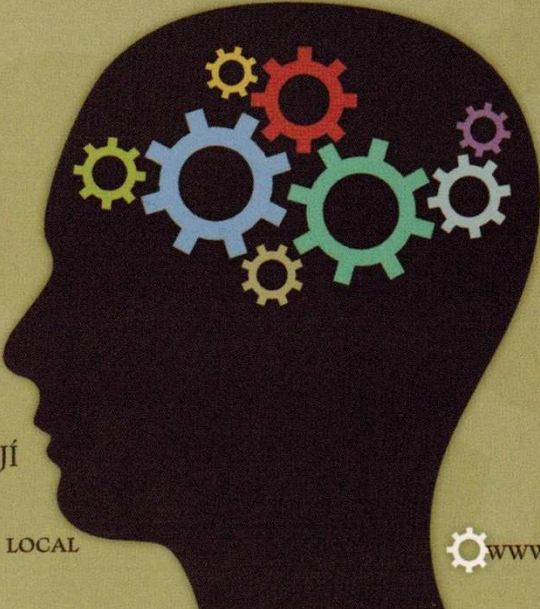
Regálátelo! o regálaselo a alguien a quien quieras!!






WWW.PSICOLOGIA-SEXOLOGIA.ES

TALLER DE GESTIÓN EMOCIONAL
¿QUIERES APRENDER CÓMO MANEJAR TUS EMOCIONES?



MARTÍNEZ BARDAJÍ
PSICOLOGÍA Y SALUD
C/ALFONSO I Nº28, LOCAL
976 901 448

 WWW.PSICOLOGIA-SEXOLOGIA



TALLER DE GESTIÓN EMOCIONAL

TALLERES Y CURSOS

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Cómo están nuestras emociones y cómo las estamos gestionando?
- ¿Cuáles son nuestros mecanismos de defensa?
- ¿Liberas tus emociones o las reprimes?
- ¿Quieres aprender a conectar con el aquí y el ahora?

**ESTAS PREGUNTAS Y
MUCHAS MÁS LAS
RESOLVERÁS Y
APRENDERÁS A GESTIONAR
EN ESTE TALLER**





TALLER DE COMUNICACIÓN

TALLERES Y CURSOS

- Cuáles son los presupuestos de la P.N.L?
- ¿Qué es necesario para tener una buena comunicación conmigo mismo y con los demás?
- ¿Qué es un mapa mental y para que nos sirve en la comunicación?
- ¿Flexibilizas en tu comunicación?

**RESUELVE ESTAS PREGUNTAS
Y MUCHAS MÁS EN ESTE
TALLER**





TALLER DE AUTOESTIMA

Qué es la autoestima?

¿Cuál es la diferencia entre lo que realmente somos y nuestro ideal?

¿Qué y quienes influyen en nuestra autoestima?

¿Si podemos cambiar el concepto que tenemos de los demás por qué el nuestro propio no?

**RESUELVE TODAS ESTAS
DUDAS Y MÁS EN ESTE
TALLER**





CURSO DE MASAJE INFANTIL

En los primeros años de vida, es fundamental el contacto afectivo para el desarrollo de una sana autoestima.

Principales beneficios del masaje infantil:

- Creación y refuerzo de los vínculos afectivos positivos
- Alivia el mal estar producido por cólicos y gases
- Facilita el sueño...





HABILIDADES Y TÉCNICAS DE LIGUE Y SEDUCCIÓN

- Ligar y seducir se encuentran dentro de las habilidades que nos ayudan a relacionarnos con nuestros iguales.
- Desarrollarlas es importante para el crecimiento personal y no es positivo que lo limiten creencias como...**"ES QUE YO SOY ASÍ"**
- El curso puede ayudarnos a identificar las habilidades menos desarrolladas para relacionarnos de forma eficiente, así como eliminar ciertas barreras





REFUERZO DE LA PAREJA CON LA LLEGADA DEL BEBÉ

- Después de años de experiencia llevando a cabo terapia de pareja, hemos llegado a la conclusión que muchos de los problemas de la pareja tienen su origen con la llegada del primer hijo.

- Por ello es muy importante recorrer este camino con una actitud adecuada, disfrutándolo al máximo en todos nuestros roles: padres, amantes, amigos...

Esto es lo que se pretende con este taller.





MARTINEZ BARDAJI
Psicología y Salud

TALLERES Y CURSOS

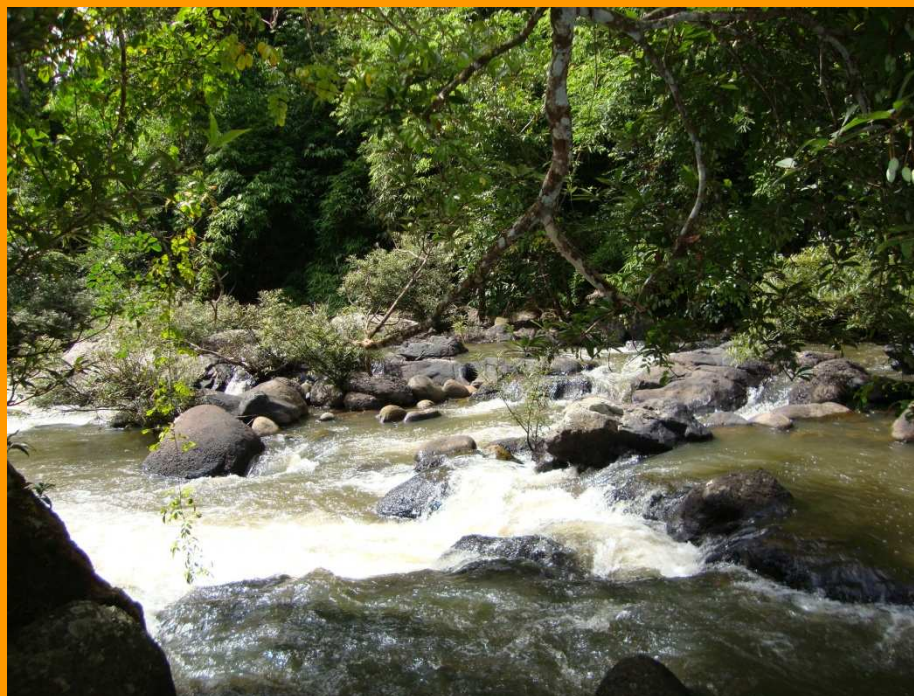
Risoterapia:

Mejora tu estado de ánimo y cambia la óptica de las circunstancias.

Duración:

2 horas; grupos reducidos

Regálátelo! o regálaselo a alguien a quien quieras!!





WWW.PSICOLOGIA-SEXOLOGIA.ES

976 901 448

- APÚNTATE ENTRE **SEPTIEMBRE Y OCTUBRE** A ALGUNO DE NUESTROS CURSOS Y TENDRÁS UN **20% DE DESCUENTO**