

CURSO
**ESTRATEGIAS UTILES
 PARA AFRONTAR LOS CAMBIOS**
FECHAS**8 y 9 Agosto****HORARIO****16:30 a 20:00****DURACION****7 h****LUGAR****Ferrera - Siero****MATRÍCULA****60 €****CONTENIDOS FORMATIVOS:**

Lo único constante en esta vida es el cambio.

En este curso trabajaremos desde el sentido lógico e ilógico de los cambios para desarrollar habilidades útiles de afrontamiento para los cambios (cambios personales, familiares, laborales, sociales, de salud, esperados, inesperados, etc.).

CONTENIDOS FORMATIVOS:

1. El cambio y sus significados.
2. Etapas del proceso de cambio: la curva del cambio.
3. Gestión del ciclo emocional del cambio.
4. El gran reto de las pérdidas. Fases del proceso de "duelo".
5. Ciclo vital y cambios psicológicos en el desarrollo evolutivo de las personas.
6. El cambio organizacional-laboral: un proceso de "duelo" personal.
7. El delicado arte de reestructurar en los cambios.

MONICA CASTRO VAZQUEZ

mcastro@cop.es

FORMADORA

Psicóloga nº colg. O-1639, terapeuta de familia y especialista en intervención en crisis.

Directora del Centro de Psicología y Logopedia Mónica Castro desde 1998.

Docente en cursos de salud laboral en el IAAP "Adolfo Posada" y en cursos de extensión universitaria en la Universidad de Oviedo.

Formadora de cursos para empresas.

Co-autora del libro "Mí-ma-me. Crecer en familia" (Ed. Nobel, 2014).

www.monicacastro.es

