

## 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](mailto: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.monicastro.es](http://www.monicastro.es)

