

CURSO ONLINE EN DIRECTO DESENGÁNCHATE DE LAS REDES



CURSO ONLINE EN DIRECTO (*síncrono*).

Una guía para identificar los mecanismos y las razones del *enganche* (adicción), y para el manejo inteligente y saludable de las redes.

DIRIGIDO A:

- personas que desean identificar los mecanismos tras su forma de interactuar con los dispositivos tecnológicos y las redes, sus automatismos y conductas repetitivas
- personas que buscan maneras más responsables y conscientes en el uso de dispositivos y redes
- personas que desean saber sobre el tema para hacer prevención o cambiar hábitos
- profesionales en el ámbito de la ayuda personal, terapéutica, psicológica, docencia, trabajo/educación social, salud mental, etc., que necesitan adquirir pautas y recursos para abordar el tema a nivel grupal y/o individual

APLICACIÓN EN:

- área personal y familiar
- programas de prevención en escuelas, institutos, centros de formación, organizaciones y empresas
- programas de prevención, abordaje, seguimiento, en espacios de salud mental
- terapia individual y de grupo

DESCRIPCIÓN

Este curso trata de forma clara y concreta el complejo tema de la utilización de los dispositivos y las tecnologías que se hallan al abasto de prácticamente cualquier persona de cualquier edad.

Obtener información precisa sobre lo que nos motiva a usar de manera compulsiva estos aparatos y el exponencial alcance que suponen en redes y plataformas es, a día de hoy, vital.

Vital porque es indispensable limitar las interacciones virtuales para recuperar y potenciar el contacto con lo tangible con el fin que nuestro bienestar no se vea perjudicado tal como viene sucediendo en un gran porcentaje de la población considerándose ya un grave problema de salud mental.

Disponer de estos conocimientos nos otorga las llaves para ser seres más libres, maduros y felices.

PROGRAMA

Día 1

- presentación del curso y objetivos
- presentación de participantes y necesidades específicas respecto al tema
- cuáles son las motivaciones que provocan el enganche al uso compulsivo de los dispositivos, las redes y las plataforma en internet
- cómo actúa el mecanismo de adicción en el organismo y para qué
- pautas y prácticas que favorecen una buena gestión del uso de dispositivos y consumo de contenidos
- cierre de la sesión

Día 2

- toma de contacto
- qué necesidades personales buscamos tapar/cubrir a través de la interacción con el mundo virtual
- qué hay detrás y cómo cambiar el impulso a la *venta de falsa imagen*
- qué hay detrás y cómo cambiar el impulso a *querer impresionar* incluso con conductas humillantes
- cierre de la sesión

Día 3

- toma de contacto
- qué hay detrás y cómo cambiar el impulso a *venderse para encontrar afecto, amor romántico*
- qué hay detrás y cómo cambiar el impulso a *venderse/comprar a la búsqueda de "rollete", sexo*
- pautas, rutinas y prácticas para vivir menos (de)pendiente de los dispositivos y las redes
- cierre del curso

FORMADORA



María Rosa Parés

Formadora basada en modelos humanistas,
Mindfulness y Meditación
Miembro titular AETH
Risoterapeuta
Terapeuta Gestalt (AETG)
Posgrado en Dinamización de Grupos
de Crecimiento Personal y Profesional
(Ludotraining)
Máster en Mindfulness aplicado a Salud, Empresa,
Educación
PNL Practitioner
Otros cursos recibidos: Focusing, Coaching,
Neuroliderazgo, TREC, Psicodrama, Eneagrama,
Análisis transaccional, Teatro terapéutico,
Biodanza, Yoga de la risa, Clown, Gamificación.

Co-directora de Salud Creativa, experta en formación para particulares, organizaciones y empresas de diversos sectores y perfiles de grupo, con experiencia superior a 20 años en la metodología vivencial-integrativa aplicada al desarrollo de recursos y habilidades personales y sociales. Más de 35 años dedicados al auto-conocimiento, formadora/terapeuta diplomada y consolidada. Co-creadora de la Risoterapia Integrativa, co-autora de "Río luego existo" - Guía completa para curiosos, talleristas y dinamizadores de grupo, Ed. Desclée.

AETH Asociación española de Terapias Humanistas
AETG Asociación española de Terapia Gestalt
TREC Terapia racional - emotivo - conductual
PNL Programación Neuro-Lingüística

LUGAR DE REALIZACIÓN

Online en directo (*síncrono*) a través de plataforma para videoconferencia.

FECHAS, HORARIOS Y COSTE

próximas fechas a determinar
de 19:00 a 21:00,
60.- euros.

Ponte en contacto con nosotros para reservar plaza.
También existe la opción de recibir el curso de manera individual (clases particulares), en este caso se fijarán las fechas y el horario que convengan a ambas partes y el coste será 120.- euros.