



Uumana

BIENESTAR EMOCIONAL

Fortaleciendo nuestra relación

¡Hola!

Para nosotras es un gusto poder contribuir en tu crecimiento personal y salud mental, reconocemos la necesidad de cuidar las relaciones de pareja pues es una de las esferas más importantes en nuestra vida, por eso ponemos a tu servicio nuestro conocimiento y experiencia.

Cuando compartimos nuestra vida con alguien más son muchas las experiencias enriquecedoras en pareja y personales, sacar todo lo bueno de una relación es sencillo, pero también lo es que esa relación se dañe, las relaciones de pareja exitosas tienen unos pilares a cumplir, cuando estos están desarrollados podemos hablar de una pareja fuerte y protegida.

¿PARA QUIÉN ES ESTE CURSO?

Personas que están en una relación.
Individual o en pareja

TIPO

CURSO (5 SESIONES)

MODALIDAD

GRUPO EN-LÍNEA



Curso

5 SESIONES

Te ofrecemos un proceso personalizado en el que evaluaremos tus relación y trabajaremos en conjunto fortaleciéndola.

Con este curso:

- Conocerás a profundidad a tu pareja y la etapa en la que se encuentran
- Conocerás a detalle tus necesidades afectivas y las de tu pareja para crear un equilibrio entre ellas
- Fortalecerás lo que ya está construyendo tu relación y descubrirán nuevos canales de comunicación
- Aprenderás a reconocer los puntos de riesgo de tu relación, los tipos de conflicto y cómo sobrellevarlos

ESTO LO LOGRAREMOS POR MEDIO DE:

Conocimientos teóricos

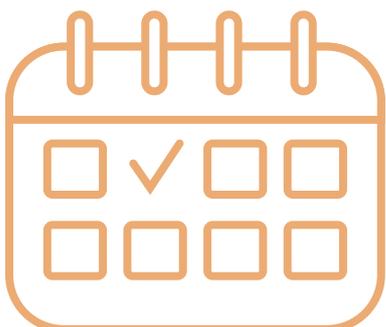
Ejercicios de reflexión

Trabajo grupal

Al finalizar tendrás muchas más herramientas para continuar construyendo tu relación de una manera consciente logrando que se fortalezca cada día.

BENEFICIOS DE TRABAJAR EN GRUPO

- Te puedes ver reflejado en otra persona y eso te permite "caer en cuenta".
- El aprendizaje más fuerte es el social, el grupo permitirá que lo que aprendas se quede en ti más arraigado.
- Vamos a aprender a compartir lo bueno, lo que nos funciona.
- Llevas un proceso no solo para ti, estarás creciendo tú, y sin darte cuenta ayudando a crecer al otro.
- Es un espacio de confianza, cooperación y confidencialidad.



- Tendremos una sesión semanal
- Las sesiones tendrán una duración de 1 h y media aproximadamente

EL CURSO INCLUYE

- Material de trabajo semanal
- Análisis del material de trabajo para una atención personalizada
- Información contrastada con evidencia de investigación con parejas.

Para inscribirte solo debes escribirnos por cualquier canal de comunicación para orientarte sobre fechas, costos y dudas que tengas