

Seminario

ESCRITURA TERAPÉUTICA

La escritura terapéutica es una de las herramientas más poderosas y eficaces para el desarrollo personal. Existen numerosas investigaciones científicas que la avalan (Pennebaker). A través de la misma conseguimos lograr una adecuada gestión emocional lo que influye de manera significativa en nuestro bienestar. Se pueden abordar conflictos del presente y relaciones interpersonal.



De igual manera, la elaboración de experiencias dolorosas y situaciones traumáticas es posible también si aprendemos a utilizar la escritura de manera específica para ello. En este seminario aprenderás a emplear la escritura de manera adecuada para que puedas mejorar tu pasado y tu presente, de modo que puedas enfocarte en tu futuro desde una perspectiva objetiva y saludable. Noelia Mendive, psicóloga y autora de “Transformación emocional: Un viaje a través de la escritura terapéutica” (Descleé de Brouwer, 217) nos enseña a través de su propia metodología cómo hacerlo.

Precio: 25€, reserva antes 22 octubre 20€

Fecha: Viernes, 26 Octubre 18:30-20:30.

Imparte: Noelia Mendive www.noeliamendive.es Facebook: Psicóloga Noelia Mendive