



TALLER DE DEPENDÈNCIA EMOCIONAL

ADREÇAT A DONES

INSCRIPCIÓ

Gratuïta previ enregistrament
Places limitades

LLOC

El taller es durà a terme a la seu d' AIS

INFORMACIÓ I INSCRIPCIÓ

AIS (Atenció i Investigació de Socioaddiccions)
Avinguda Diagonal, 430 1er. 08037 - Barcelona
Tel. 933 01 30 24 - Fax 933 01 87 44
e-mail: ais@ais-info.org

Referència: Dependència emocional

AIS
ATENCIÓ I INVESTIGACIÓ
DE SOCIOADDICCIONS

Podeu trobar **més informació**
sobre l'associació a:
www.ais-info.org
93 301 30 24

Presentació d' AIS

AIS és una entitat privada, independent, sense ànim de lucre i declarada d'utilitat pública, constituïda l'any 1977, que ha centrat la seva activitat en la prevenció, el tractament i l'assessorament de les persones afectades per socioaddiccions.

A qui s'adreça el taller?

A dones amb trastorn de dependència emocional o afectiva i maltractades física, psicològicament o sexualment per les seves parelles, pares, germans, parents, etc.

Professionals responsables

Especialistes en psicologia clínica amb formació i experiència en dinàmiques de grup.

Continguts del taller

- > Analitzar els conceptes de dependència emocional, autoestima...
- > Aprofundir en els valors individuals
- > Treballar el respecte i l'acceptació
- > Revisar la responsabilitat personal
- > Fomentar l'auto confiança i la seguretat personal
- > Aprendre a ser autònoma
- > Aprendre a sentir-se bé sense la necessitat de complaure als altres
- > Reestructuració cognitiva
- > Reorientació vers l'establiment de relacions basades en la igualtat
- > Afrontament de les pors
- > Aprendre a estar amb altres i sola
- > Recuperació o adquisició de la pròpia identitat
- > Assumir constructivament la pròpia culpa
- > Assumir i integrar drets i rols propis i dels altres
- > Adquirir habilitats socials
- > Entrenament en relaxació
- > Entrenament en assertivitat
- > Aprendre a defensar els drets propis

Metodologia

- > 8 sessions de 90 minuts
- > 1 sessió setmanal
- > La intervenció es realitzarà de manera grupal, tot i que s'ofereix la possibilitat de realitzar també visites o consultes individualitzades
- > Dinàmica: grups de 10-12 persones

Amb el suport de

Ajuntament  de Barcelona