

## 7ª edición de la Formación Básica y Desarrollo Personal en Análisis Bioenergético.

Hemos reestructurado la formación de este año, añadiendo dos cursos nuevos y refundiendo algunos de ediciones anteriores.

Anamnesis de cada taller:

### **Primer taller:**

El Análisis Bioenergético, una mirada sobre el yo corporal, energético, emocional y psíquico.

Que es una psicoterapia psicocorporal.

Una visión holística, no parcializándola del proceso en psicoterapia.

Los antecedentes (no hay que olvidar nuestra historia)

Conoceremos de manera teórica y práctica el continuo desde energía hasta la interrelación.

Los principios básicos: energía, carga/descarga, bloqueo psico-corporal, grounding.

Ejercicios prácticos donde se vivenciara todo lo anterior.

### **Segundo taller:**

Daremos un repaso al desarrollo de las etapas libidinales, Aprenderemos a leer el cuerpo, como los conflictos y vivencias se cristalizan en el cuerpo de manera inconsciente, creando defensas/estrategias corporales para disminuir el impacto de la situación emocional.

Ejercicios prácticos donde se vivenciara todo lo anterior.

### **Tercer taller:**

Construcción de los vínculos.

Los tipos de vínculos y su influencia en las relaciones posteriores.

La construcción de nuestra verdadera o falsa identidad.

Ejercicios prácticos donde se vivenciara todo lo anterior.

### **En el cuarto taller:**

Construcción de la coraza, el carácter, la mejor estrategia y el mayor impedimento para el disfrute de la vida.

Ejercicios prácticos donde se vivenciara todo lo anterior.

### **Quinto taller:**

Explicación de las estructuras de carácter a nivel físico, psíquico y relacional.

Ejercicios prácticos donde se vivenciara todo lo anterior.

**Sexto taller:**

El estrés y sus consecuencias. Explicación de los nuevos desafíos a los que nos enfrentamos, las reacciones físicas (sistema nervioso autónomo, sistema endocrino, sistema inmune).

T.R.E, una de las herramientas más eficaces para trabajar con el estrés.

Ejercicios prácticos donde se vivenciara todo lo anterior.

**Séptimo taller:**

El shock cefálico, es decir, como desconectamos a nivel físico y psíquico cuando nos encontramos ante conflictos difíciles de resolver en el momento. Es una estrategia que nos permite salir momentáneamente del conflicto. Veremos sus consecuencias y como solventar los conflictos.

Ejercicios prácticos donde se vivenciara todo lo anterior.

**Octavo taller:**

La interrelación de la salud emocional con la salud física.

Abogando por una psicología preventiva.

Ejercicios prácticos donde se vivenciara todo lo anterior.

En todos los talleres habrá un aparte teórica y fundamentalmente practica.

La finalidad de este curso básico es comprender con nuestra experiencia la unidad entre la sensación, emoción, pensamiento y acción (interrelación), para todo lo anterior necesito energía.

Todos los talleres irán acompañados de bibliografía.

Atentamente.

Elena Guerrero

Psicóloga Clínica.

CV 00692

Presidenta de AMAB