

# **CENTRO DE PSICOLOGÍA VENTURA**

**PsicoTerapia / AutoConocimiento / Desarrollo Personal**



**Psicoterapia Individual y de Pareja**

**Grupos Terapéuticos de Apoyo**

**Actividades y Talleres**

**PROGRAMA**

**SEPT-DIC 2017**

**¡Encuentra el apoyo  
que necesitas  
para vivir mejor!**

***Centro Sanitario N° 5024067*  
c/ San Pascual Bailón 6, Local  
50017 ZARAGOZA**

# ¿Para qué sirve la Psicoterapia?

La psicoterapia es un tratamiento científico que promueve el logro de **cambios positivos** en la conducta, la salud física y psíquica y en general el **bienestar** de las personas o grupos que entran en una relación terapéutica con una **profesional acreditada**. A través de la psicoterapia y de la mano de la psicoterapeuta, el cliente inicia un **proceso de autoanálisis y autoconocimiento** que le permite lograr una mayor conciencia de sus actos, pensamientos y sentimientos con el fin de promover un **cambio real en su vida**.

Normalmente acuden a psicoterapia personas que están pasando un momento difícil o que pueden estar padeciendo algún trastorno de naturaleza psíquica pero los beneficios de la psicoterapia no están reservados únicamente a este tipo de personas ya que, **cualquiera** que desee desarrollarse y madurar psicológicamente **puede beneficiarse** de ella.


## ¿Cómo elegir una Psicóloga?

Dentro de la psicoterapia hay diferentes enfoques, herramientas y aproximaciones. En nuestro Centro, psicólogas y colaboradoras comparten una orientación **humanista e integral**. Creemos en la capacidad del ser humano para sanar y desarrollarse y nuestra misión es **acompañarte** en ese proceso de cambio y crecimiento.

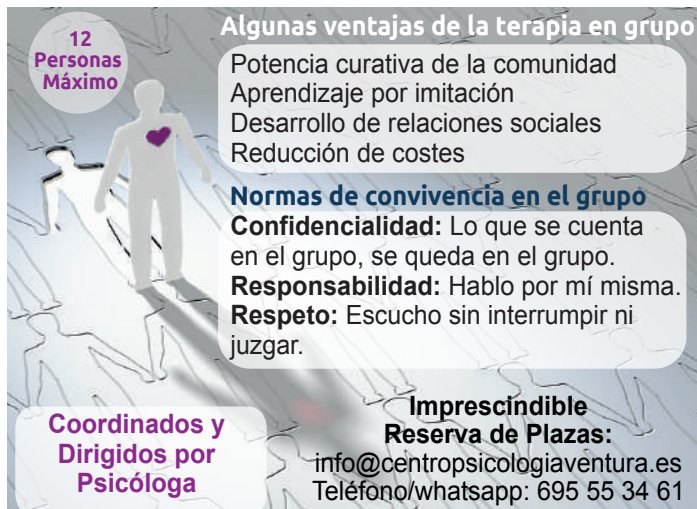
A la hora de elegir una psicóloga es de suma importancia que te sientas a gusto y con confianza en la persona con la que vas a trabajar. Si todavía no nos conoces en el **Centro de Psicología Ventura** te damos la oportunidad de concertar una **primera sesión breve gratuita** para conocernos. Puedes ponerte en contacto a través del teléfono, *whatsapp* (**695553461**) o email (**info@centro psicologiaventura.es**).

**En inglés también:** If you are a native English speaker you can also make an appointment with our **English-speaking psychotherapist**.

## Tarifas promocionales

-  Sesión Individual: **30€** por sesión
-  Individual Bono 10: **25€** por sesión individual
-  Tarifa Social: **15€** + **15 EBROS** (Moneda Social)
-  Terapia de Pareja/Familiar: **40€** por sesión conjunta
-  Pareja/Familiar Bono 10: **35€** por sesión conjunta
-  Sesión Grupal de Apoyo: **7€** por sesión y persona
-  Talleres: **15€** por persona (talleres de 2 horas)

# Grupos Terapéuticos de Apoyo



**12 Personas Máximo**

**Algunas ventajas de la terapia en grupo**

- Potencia curativa de la comunidad
- Aprendizaje por imitación
- Desarrollo de relaciones sociales
- Reducción de costes

**Normas de convivencia en el grupo**

**Confidencialidad:** Lo que se cuenta en el grupo, se queda en el grupo.

**Responsabilidad:** Hablo por mí misma.

**Respeto:** Escucho sin interrumpir ni juzgar.

**Imprescindible Reserva de Plazas:**

info@centropsicologiaventura.es  
Teléfono/whatsapp: 695 55 34 61

**Coordinados y Dirigidos por Psicóloga**

## Grupos en proceso de formación:



### Grupo de Crecimiento Personal

Lunes de 20.30 a 22.00

**A quien va dirigido:** personas que desean conocerse más a sí mismas y desarrollar su potencial humano y relacional.

**Hablaremos de:** autoconocimiento, personalidad, mecanismos de defensa, creencias, relaciones afectivas.



### Grupo de Apoyo a Procesos de Separación

Martes de 20.30 a 22.00

**A quien va dirigido:** has vivido una separación sentimental recientemente y te gustaría compartir tu dificultad con otras personas en tu misma situación. **Hablaremos de:** duelo, desapego, amor sano, compromiso, autoestima, aceptación.



### Grupo para Mejorar las Habilidades Sociales

Miércoles de 20.30 a 22.00

**A quien va dirigido:** te gustan las relaciones sociales pero a veces no acabas de transmitir bien lo que piensas o sientes y puedes llegar a sentir vergüenza al exponerte en público o pedir lo que necesitas. **Hablaremos de:** expresión y gestión de emociones, asertividad, autoestima, comunicación eficaz.

### Requisitos para interactuar en grupo:

Ser mayor de edad y poseer capacidad socioafectiva para interactuar con **respeto** y **atención**. Si padeces una enfermedad mental diagnosticada puedes ponerte en contacto con nuestro centro para que valoremos la opción más beneficiosa para tí.

# Talleres

A través de nuestros talleres terapéuticos pondrás en práctica habilidades y recursos que te ayudarán a mejorar tu bienestar emocional.

**GRATUITOS (Introdutorios): Viernes de 20.30 a 22.00**

**En Positivo: Introducción a la Psicología Positiva**

**A 1ª vista: habilidades sociales para encontrar pareja**

**Construyendo la pareja: pasión, intimidad y compromiso**



**CICLO EN POSITIVO (6 talleres)**

**COMPLETO 90€**

**Jueves alternos de 20.00 a 22.00**

Ciclo de 6 talleres ofrecidos de octubre a diciembre y basados en las teorías y prácticas de la **Psicología Positiva**. Exploraremos temas como el optimismo, la gratitud, la resiliencia, las fortalezas personales, el bienestar y la autoestima. Para más información puedes pedirnos el programa completo en [info@centropsicologiaventura.es](mailto:info@centropsicologiaventura.es).



## Actividades Sociales (Gratis)

Por medio de las actividades sociales, sin objetivos específicamente terapéuticos, queremos impulsar la creación de comunidades locales que fomenten la amistad y el bienestar.



**Psico Club**

**Grupo de encuentro mensual, viernes de 19.00 a 20.00**

Debate y lectura sobre temas de psicología y autoayuda.



**Mindfulness Autodidacta**

**Grupo de encuentro mensual, viernes de 19.00 a 20.00**

Apoyo al programa online gratuito *Palouse Mindfulness*.



**Charlas de expertos y Tertulias abiertas**

**Viernes de 20.30 a 21.30**

Sobre temas de salud, bienestar, relaciones personales etc.



**Amigos Ventura**

**Consulta nuestro grupo de facebook**

Club de ocio sociocultural saludable para adultos. ¡Únete a nuestro grupo de facebook y apúntate a las quedadas!

***¡No olvides reservar tu plaza antes de venir!***

Para solicitar más información sobre fechas de próximos talleres y actividades:

[info@centropsicologiaventura.es](mailto:info@centropsicologiaventura.es)

# AGENDA

## GRUPOS TERAPÉUTICOS DE APOYO **7€**

### Grupo de Crecimiento Personal

Lunes de 20.30 a 22.00

### Grupo de Apoyo a Procesos de Separación

Martes de 20.30 a 22.00

### Grupo para Mejorar las Habilidades Sociales

Miércoles de 20.30 a 22.00

## TALLERES GRATUITOS DE INTRODUCCIÓN

**Viernes de 20.30 a 22.00**

**En Positivo: Introducción a la Psicología Positiva**

**A 1ª vista: habilidades sociales para encontrar pareja**

**Construyendo la pareja: pasión, intimidad y compromiso**

## CICLOS COMPLETOS DE TALLERES

**CICLO EN POSITIVO (6 talleres) **COMPLETO 90€****

**De octubre a diciembre jueves alternos de 20.00 a 22.00**

**optimismo, gratitud, resiliencia, fortalezas personales, bienestar y autoestima**

## ACTIVIDADES SOCIALES GRATUITAS

**Psico Club** club de lectura y debate sobre psicología

**Mindfulness Autodidacta** grupo de seguimiento

**Charlas y Tertulias** sobre salud, bienestar, relaciones

**Amigos Ventura** club de ocio sociocultural para adultos

*Solicita más información sobre las fechas de los próximos talleres y actividades en [info@centropsicologiaventura.es](mailto:info@centropsicologiaventura.es)*



**AGENDA ONLINE**

**[www.centropsicologiaventura.es](http://www.centropsicologiaventura.es)**

*¡Suscríbete a nuestras novedades y mantente informada!*

