



METANOIA

INSTITUTO PARA EL DESARROLLO
HUMANO Y ACOMPAÑAMIENTO
PSICOLÓGICO

TALLERES DE SENSIBILIZACIÓN

PARA SUBIR AL
SIGUIENTE NIVEL



Invertir en tu salud mental es
invertir en tu plenitud

www.institutometanoia.com



REINGENIERÍA EMOCIONAL I

TALLER

OBJETIVO

Aprender a generar nuevas emociones a partir de cambio de pensamientos y constructos que ya no funcionan o nunca funcionaron.

DESCRIPCIÓN

Taller que se basa en lecturas y ejercicios vivenciales.

DIRIGIDO A:

Público en general interesado en su desarrollo personal.

DURACIÓN

10 Sesiones de 3 horas c/u





VIVIR DESPUÉS DE LA PÉRDIDA

TALLER

OBJETIVO

Abordar las repercusiones socioemocionales después de una pérdida significativa y aprender a manejarla.

DESCRIPCIÓN

Taller basado en narrativa escrita y ejercicios que guíen al proceso de adaptación de la pérdida.

DIRIGIDO A:

Público en general interesado en superar las pérdidas y darles un sentido sano a la existencia.

DURACIÓN

10 sesiones de 3 horas c/u





INTELIGENCIA EMOCIONAL UNA GRAN VACUNA CONTRA LAS ENFERMEDADES

TALLER

OBJETIVO

Conocer la manera que actúan las emociones en nuestra salud y como mejorar la expresión emocional.

DESCRIPCIÓN

Taller basado en narrativa escrita y oral así como algunos ejercicios para expresión emocional.

DIRIGIDO A:

Público en general interesado en desarrollar una inteligencia emocional que le permita generar salud en su vida.

DURACIÓN

10 sesiones de 3 horas c/u





LA AVENTURA DE AMARSE UNO MISMO

TALLER

OBJETIVO

Construir bases sólidas para una mejor autoestima y demostrarse así mismo los beneficios de ello.

DESCRIPCIÓN

Taller basado en narrativa escrita y oral así como algunos ejercicios para expresión emocional.

DIRIGIDO A:

Público en general interesado en desarrollar una autoestima más sólida y conocer cómo sanarla.

DURACIÓN

10 sesiones de 3 horas c/u





EMANCIPACIÓN DE HIJOS A PADRES Y DE PADRES A HIJOS

TALLER

OBJETIVO

Desarrollar las habilidades socioemocionales para la emancipación de los hijos hacia la casa paterna y de los padres hacia sus hijos para dejarlos volar.

DESCRIPCIÓN

Taller basado en explicación teórica de la emancipación así como de narrativa escrita y oral con ejercicios para expresión emocional.

DIRIGIDO A:

Público en general interesado en saber como enfrentar la inevitable emancipación familiar..

DURACIÓN

10 sesiones de 3 horas c/u



OBJETIVO

Descubrir las habilidades resilientes que se poseen y potenciarlas al máximo así como desarrollar las que no estén del todo presentes. .

DESCRIPCIÓN

Taller basado en explicación teórica de la resiliencia así como de narrativa escrita y oral con ejercicios para expresión emocional.

DIRIGIDO A:

Público en general interesado en saber como efrentar la inevitable emancipación familiar.

DURACIÓN

10 sesiones de 3 horas c/u



EL CAMINO DE LA RESILIENCIA

TALLER



CONTACTO



METANOIA

INSTITUTO PARA EL DESARROLLO
HUMANO Y ACOMPAÑAMIENTO
PSICOLÓGICO

Todos los talleres se ofrecen en línea.

**Los talleres pueden ser presenciales y
llevados a grupos mínimo de 25 a toda la
republica mexicana en una modalidad
corta.**

INVERSIÓN

**Hacemos convenios con Asociaciones Civiles,
Hospitales, Colegios de Profesionales o
Universidades.**

**“Invertir en tu salud mental es
invertir en tu plenitud”**

WSP

(+52) 33283-38509

E-MAIL

contacto@institutometanoia.com