

Escritura y Emociones

Taller de Iniciación



Elena Aparicio Hermosilla
María Pérez Miñones



Centro de Psicología Kamyno
NRS C-15-003349
Avda. del Ejército 31 – 2º izq 15006 A Coruña
881 993 119 – www.kamyno.es

FACILITADORAS

Elena Aparicio Hermosilla

Psicoterapeuta colegiada nº G-4887 con amplia experiencia de trabajo en psicología en empresas y en consulta privada con jóvenes, adultos y mayores.

- Coach
- Counsellor
- Profesional de los Recursos Humanos
- Consultora Empresarial
- Experta en Selección de Personal
- Psicóloga miembro de APHICE
- Psicóloga miembro de FEAP

María Pérez Miñones

Integradora Social, con amplia formación en talleres de escritura con escritores reconocidos (Ángel Zapata, Inés Mendoza, Pedro Ramos, Miguel Anxo Fernán Vello, Dores Tembrás)

- Facilitadora en talleres de escritura
- Coordinadora de clubes de lectura
- Promotora de actividades de animación a la lectura y escritura en centros escolares.

PRESENTACIÓN

El centro de Psicología Kamyno nos ofrece un espacio donde llevar a cabo un **Taller de Escritura y Emociones**. Se trata de un acercamiento lúdico a la escritura, como vía para la canalización de las emociones

¿PARA QUÉ HACER ESTE TALLER?



Todos en nuestro día a día tenemos problemas y preocupaciones que nos producen malestar, son pensamientos que acuden a nuestra mente y no podemos librarnos de ellos.

En ocasiones, ese malestar acaba convirtiéndose en dolores de cabeza, mareos, malestar general, cansancio, dolor articular, molestias en las piernas y en la espalda, problemas digestivos, etc. etc.



En este taller aprenderemos a utilizar la escritura con un medio para encontrarnos mejor y obtendremos múltiples beneficios a muy corto plazo.

¿QUIÉN PUEDE HACERLO?

Este taller esta dirigido a personas adultas, jóvenes y mayores, hombres y mujeres, que deseen compartir, con personas afines, un espacio para la escritura y la reflexión. No son necesarios conocimientos previos, ni haber asistido con anterioridad a un taller de similares características. Dejaremos que las palabras vayan fluyendo, sin calificarlas ni juzgarlas, por el simple placer de dejar salir lo que llevamos dentro.



OBJETIVOS DEL TALLER

- Facilitar la identificación de las emociones
- Promover la distinción entre las emociones propias y las ajenas
- Favorecer la expresión y canalización de emociones a través de la escritura
- Fomentar la participación y la reflexión en grupo



CONTENIDO

1. LAS EMOCIONES Y LA ESCRITURA
2. LAS MÁSCARAS QUE NOS DISFRAZAN
3. NUESTRA PUESTA EN ESCENA
4. HERRAMIENTAS PARA NUESTRO BIENESTAR



DURACIÓN

10 horas distribuidas en sesiones durante **4 sábados**

FECHAS Y HORARIOS



Se impartirá los **sábados 2, 16, 30 de abril y 7 de mayo** por las tardes.

PRECIO

70 € Importe total del Curso*



*Si estás interesado/a y tienes dificultades para asistir por incompatibilidades horarias o dificultades económicas, consúltanos.