



# MANERAS DE VIVIR EN PAREJA

## armonizar las diferencias y comunicar desde el corazón

### 2ª edición

La relación de pareja es uno de los vínculos más fuertes que creamos y que más nos duele perder. Es por ello, que las heridas emocionales que a veces nos acompañan tras una ruptura, nos dificultan establecer una nueva relación. En ocasiones nuestros apegos, nos hacen debatirnos entre el miedo a perder la libertad y la angustia a la soledad, creando dinámicas de dependencia emocional.

A pesar de todo esto, es posible crear una relación de pareja que nos permita mantener nuestro espacio propio y compartido. Vivir con una persona no es un camino fácil, las diferencias podemos sentir las como obstáculos infranqueables que nos impiden entender a nuestra pareja y sentirnos comprendidos, o como oportunidades para enriquecer nuestra relación y mejorar como personas.

Todos necesitamos amar y ser amados y podemos encontrar un buen modo de vivir el amor desde la libertad y con seguridad. Para ello te ofrecemos este curso sobre Relaciones de pareja compuesto por 9 talleres a los que puedes asistir según sea tu interés y disponibilidad.

### Áreas del Programa

- Detectar patrones de comportamiento que se repiten y como soltarlos.
- Dinámicas de conflicto y dinámicas de encuentro.
- Cómo hablarnos, escucharnos y relacionarnos para sentirnos mejor.
- Lo que necesitamos, lo que deseamos y lo que podemos ofrecernos.
- Sanar las heridas, soltar el resentimiento y curar el dolor.
- Como hacer compatible lo mío, lo tuyo y lo nuestro.
- Conocer y explorar modos nuevos de comunicar desde la escucha profunda y la comprensión empática.
- La inteligencia emocional en la pareja.
- Estrategias para resolver conflictos y recursos creativos para parejas.
- Claves para un buen funcionamiento seguro.

### Objetivos del curso

Aprender a comunicarnos desde una escucha fluida y comprensiva.

Despertar formas nuevas de relacionarnos que nos ayuden a crear relaciones estables, de confianza y seguridad emocional.

Adquirir los conocimientos y herramientas que hagan posible la comprensión y abordaje de los conflictos en las relaciones de pareja a nivel de comunicación y convivencia.

### A quien se dirige

Parejas que deseéis mejorar vuestra relación.

Personas individuales que deseéis desplegar una nueva actitud generadora para desarrollar una futura relación consciente y armónica



**1: La conexión emocional en la pareja**

17 y 24 Octubre de 2020

**2: Bases para una comunicación honesta y empática.**

14 y 21 Noviembre 2020

**3: Los conflictos en la pareja (I): Entender para resolver.**

28 Nov y 19 Diciembre 2020

**4: Los estilos de apego y vinculación en la pareja.**

23 y 30 Enero 2021

**5: Solución de problemas basada en valores y necesidades.**

13 y 27 Febrero 2021

**6: Claves para construir y disfrutar una relación de pareja.**

13 y 20 Marzo 2021

**7: Los conflictos en la pareja II. Los juegos psicológicos y las dinámicas circulares.**

10 y 24 Abril 2021

**8: La magia del lenguaje. Lo que une y separa la relación de pareja.**

8 y 22 Mayo 2021

**9: Sexualidad consciente**

9 Junio 2021

## TALLERES PRESENCIALES:

Cada taller comprende 2 sábados por mes excepto junio

**Horario:**

Talleres 1 a 8: **sábados de 10:00 a 12:00 h**

Taller 9: **sábado de 10 a 14 h**

**Aportación Mensual:**

40 € persona y 80 € pareja

**Lugar: Centro Karana L`Eliana**

## modalidad ONLINE:

Cada taller comprende 2 sábados por mes excepto junio

**Horario:**

Talleres 1 a 8: **sábados de 17:00 a 19:00 h**

Taller 9: **sábado de 16:00 a 20:00 h**

**Aportación Mensual:**

40 € persona y 80 € pareja

**Inscripción:**

rosamartinezsanz@hotmail.com

652 03 06 11

Facilita: **Rosa Martínez**

**Rosa Martínez:** Psicóloga, psicoterapeuta y sexóloga. Especializada en Relaciones y Conflictos de Pareja. Miembro Didacta y Supervisor de la AETG y Psicoterapeuta de la FEAP. Especialista en Psicoterapia acreditada por la EFPA. Colabora en programas de formación en diversos centros de España. Tutora de Prácticas externas en la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia y la Universidad Católica de Valencia.