

MOTIVACIÓN

“En mi ejercicio profesional como psiquiatra, terapeuta familiar, sexólogo, terapeuta de pareja, y facilitador de grupos para crecimiento personal, he visto muchas personas ansiosas por mejorar sus circunstancias, pero pocas veces están dispuestas a desarrollarse a sí mismas, por lo que permanecen atadas a sus dificultades sin aprender de estas o de sí mismas.

Conozco muchas personas inseguras y confundidas porque no saben lo que les gustaría hacer o quién desearían ser. Igualmente personas que aunque lo saben no lo hacen por lo que viven sintiéndose frustradas. En cambio, son menos, los que conocen lo que quieren hacer y lo hacen y viven sintiéndose realizados en su carrera, profesión o en su vida de pareja.

He llegado a la conclusión de que los primeros necesitan aprender más de sí mismos y de las dificultades que se les presentan e igualmente deben desarrollar una actitud correcta para aprender de cualquier situación, descubrir sus fortalezas y estar en contacto con su propósito y desarrollar con pasión sus habilidades para poder llegar a ser todo lo que pueden ser.

Para aprender a hacernos cargo de nosotros mismos y sentirnos libres y realizados hemos preparado este curso: “Tomando el control de mi vida”. El mismo se desarrollará a través de talleres vivenciales con información, cuestionarios y dinámicas interactivas que les permitirá a los participantes conocerse a profundidad, conocer los factores externos e internos que les han impedido avanzar, descubrir su propósito en la vida y encontrar su voz para conectarse con su misión.”

Dr. Vicente Vargas



TOMANDO EL CONTROL DE MI VIDA

CURSO-TALLER



CONTÁCTANOS

Whatsapp:

+1(849)247-8091

Instagram:

@drvicentevargas

www.drvicentevargas.com





FACILITADOR:
DR. VICENTE VARGAS
MÉDICO-PSIQUIATRA

Especialidades:

Psicoterapia, Análisis Transaccional,

Terapia Contextual y Ética,

Terapia Familiar Sistémica,

Terapia de Pareja y Sexual;

Bioética y Psicofarmacología;

Administración Pública.

Presidente de la Sociedad Dominicana de

Psiquiatría 2012-2014; Presidente del Congreso

de Psiquiatría Centro Americano y del Caribe

2013-2014. Instructor de grupo y asesor de

empresas públicas y privadas en

comportamiento organizacional y bioeticista

con más de 40 años de experiencia en terapia y

facilitador de grupos de desarrollo humano.

DURACIÓN:

12 semanas

1 vez a la semana por 3 meses

Horario: 6:00pm-9:00pm

Fecha de inicio: Miércoles,

27 de noviembre 2024

**INCLUYE: COFFEE BREAK DE 15 MIN
(CAFÉ, TÉ, Y AGUA)**

METODOLOGÍA:

Ambiente informal y relajado, dinámica interactiva y participativa con charlas breves y ejercicios. Incluye material de Apoyo- Carpeta, Lecturas y Fichas con los ejercicios. Al terminar el curso te entregamos un certificado.



PROGRAMA

1) La primera parte:

“Haciéndome cargo de mi vida”

1. Presentación
2. El proceso
3. El yo auténtico
4. El yo ficticio
5. Escalas (Autenticidad y Congruencia)
6. Auto-concepto

2) La segunda parte:

“Los Factores Externos”

1. Introducción a los Factores Externos
2. Mis 10 Momentos determinantes
3. Mis 7 Elecciones Críticas
4. Mis 5 personas claves

3) La Tercera Parte:

“Los Factores Internos”

1. Introducción a los Factores Internos
2. Pensamientos Automáticos
3. Dinámica de Control:
 - a)- Locus de Control
 - b)- Test de Locus de Control
 - c)- Probabilidad-Suerte
 - d)- Los Filtros
4. El Diálogo Interno
5. Las Etiquetas

4) La Cuarta Parte:

“El Plan de Acción”

1. Poniendo a funcionar El Plan de Acción
2. El Plan de Acción en 5 pasos
3. El Perdón

