



Curso Amar sin Sufrir

Próximas fechas:
25 de Mayo

Aprender a amar es el último paso para nuestro éxito vital y personal.

Actualmente en el mundo de las relaciones de pareja, no existe una pauta clara, única ni determinante de lo que significa una relación afectiva. La mayoría actuamos casi por ensayo y error, pues rara vez tenemos la oportunidad o la suerte de que nos enseñen cómo vivir el amor, o cómo superar el desamor cuando éste llega.

Indudablemente hay una necesidad de formación en el terreno afectivo, pues todos aspiramos a tener una vida emocional positiva, bien sea solos o en compañía de un segunda persona.

Por mucho que nos empeñemos, la ilusión no es suficiente, no nos garantiza que una relación vaya a funcionar, como tampoco nos lo garantiza únicamente una excelente relación sexual. Si

no aprendemos a amar, nuestras relaciones tendrán fecha de caducidad.

Saber querer potencia a nuestra pareja, y saber cómo queremos ser amados nos hace sentirnos seguros; nos permite mirar al futuro con ilusión y confianza.

Hemos podido alcanzar nuestros objetivos en el ámbito laboral o social, pero con frecuencia fracasamos estrepitosamente en nuestras relaciones de pareja. Estos hechos nos producen mucho vacío emocional, y nos preguntamos qué ha fallado, qué es lo que no estamos haciendo bien; en definitiva, cómo podemos aprender para tener también éxito en el amor.

Este curso nos permitirá conocer los pasos que son importantes al empezar una relación, veremos cómo se consolida un proyecto común, cómo se supera una crisis, o cómo adquirimos la capacidad de decidir cuándo una historia se ha terminado.

Igualmente nos facilitará los elementos de análisis y las

habilidades necesarias para sentirnos cómodos en el complejo mundo de las relaciones interpersonales; nos capacitará para decidir qué es lo que queremos en cada momento, y nos hará sentirnos satisfechos con nuestras elecciones, cualesquiera que sean.

Citando a M^a Jesús Álava Reyes en el libro del mismo título: "La psicología nos puede mostrar, tanto las causas que nos conducen al fracaso en nuestras relaciones, como las claves que nos ayuden a superar nuestras diferencias".

Aprender a amar es tan sencillo y tan complejo como empezar por el propio conocimiento, evaluar qué es lo que más nos conviene, analizar las situaciones objetivamente, decidir nuestra actuación, invertir tiempo e ilusión en la persona amada y, lo más importante, APRENDER A COMUNICARSE Y CONCILIAR, saber ceder y saber pedir.

Talleres de formación



2013

Este curso nos permitirá aprender a vivir el amor y a superar el desamor. Está dirigido a todas las personas, solas o con pareja, que quieran profundizar en el conocimiento de las relaciones afectivas.

De una forma práctica y amena, se hace un recorrido desde los inicios de cualquier relación, qué es el amor, cuándo aparece el desamor, qué hace que una relación funcione, cómo afrontar los distintos tipos de crisis, cómo dejar de sufrir y saber poner fin a una historia donde al menos uno de los integrantes de la pareja no sabe amar, cómo conseguir la relación que deseamos...

“Saber querer, potencia a nuestra pareja, y saber cómo queremos ser amados nos hace sentirnos seguros; nos permite mirar al futuro con ilusión y confianza”

De una forma práctica y amena, abordaremos las Reglas de Oro que debemos seguir en las relaciones de pareja

Pero también profundizaremos en los Errores que podemos evitar, para conseguir que las relaciones no sean únicamente un terremoto que ocurre en nuestras vidas, sino una experiencia enriquecedora, llena de matices, de luces y sombras, que no tienen por qué llevarnos a un sufrimiento inútil.

El curso constará de tres módulos

En el primero veremos qué es el amor, qué esperamos de una relación, cómo nos gustaría que nos amasen y cómo podemos amar, cómo saber si debemos seguir o no adelante, cómo reconocer los ingredientes esenciales que hacen que una relación funcione...

En el segundo abordaremos los momentos más delicados en la relación de la pareja. Cómo superar las crisis, cómo querer y saber querer, qué hacer en los momentos y en las situaciones más delicadas, cómo afectan los hijos a la pareja, qué ocurre cuando no nos sentimos enamorados, cuando aparece la infidelidad, los desajustes sexuales, las tensiones familiares..., cómo sabemos si ha llegado el final, o si merece la pena intentarlo..., cómo prepararse, de verdad, para una nueva relación.

El tercero será eminentemente práctico, nos dedicaremos exclusivamente a ejercicios y prácticas relacionadas con los múltiples aspectos analizados en los módulos anteriores.

Los dos primeros módulos incluyen también ejercicios prácticos relacionados con cada tema, pues entendemos, y así nos lo habéis transmitido con vuestras sugerencias, que una práctica más exhaustiva de las distintas situaciones es la mejor forma de sentirse realmente preparado para relacionarse con esa persona especial.

Os adjuntamos el índice con el contenido de los distintos aspectos que vamos a tratar. Como podréis observar, hemos intentado abordar en el curso la mayoría de las situaciones más frecuentes que tenemos que afrontar a la hora de relacionarnos en pareja.

Por último, dado que gran parte del contenido del curso se relaciona con las habilidades incluidas en los módulos que hacemos de Inteligencia Emocional, aunque son dos cursos a priori independientes, para que el aprovechamiento sea óptimo, os sugeriríamos hacer primero los módulos de **Inteligencia Emocional**, aunque no es un requisito imprescindible.

Se trata en definitiva de un curso pensado muy especialmente en vosotros, en las peticiones que nos hacéis cada día; por ello intentaremos facilitaros los conocimientos y el entrenamiento que os permita experimentar una VIDA PLENA.



¿Cómo se abordan los objetivos del curso?

El aprendizaje de una habilidad se adquiere con la práctica. Por eso el curso tiene un diseño eminentemente práctico, y se contará con todos los recursos pedagógicos que sean necesarios para el logro de los objetivos marcados.

Las prácticas, reales o simuladas, siempre se adaptarán a la realidad de los participantes.

La intervención se realiza en grupo, para que podamos enriquecernos mutuamente, con las diversas experiencias.

Para facilitar al máximo estos objetivos, los grupos serán muy reducidos (alrededor de 12 personas).

módulo 1 Una nueva forma de vivir el amor	1	2	3
	A solas con uno mismo	Consolidando una relación	Cuestiones prácticas
módulo 2 La pareja en crisis	4	5	6
	Ya no estoy enamorado/a de mi pareja	La infidelidad	El desajuste sexual
módulo 3 Aplicación práctica del amor y Superación del desamor	7	8	9
	Las crisis personales de uno de los miembros	La llegada de los hijos: esto es más de lo que imaginaba	Tensiones familiares
	10	11	12
	El infierno de las agresiones, las ofensas y los chantajes	Trastornos sexuales, emociones y cognitivos	Broche final
	13	14	15
	¿Cómo superar las situaciones conflictivas?	¿Cómo detectar las crisis?	¿Cómo conseguir recuperarnos?
	16	17	18
	¿Cómo saber pedir lo que deseamos para nuestra relación?	¿Cómo alcanzar acuerdos razonables?	¿Cómo poner punto y final sin machacarnos?

¿Cuál es el horario?

- **Jornada de mañana:** de 09:00h a 14:30h (incluye un desayuno a media mañana con una duración aproximada de 20 minutos)
- **Almuerzo:** de 14:30h a 16:00h
- **Jornada de tarde:** de 16:00h a 19:30h (incluye un desayuno a media mañana con una duración aproximada de 20 minutos)

¿Cómo hago mi reserva?

Comunicándolo telefónicamente o remitiendo el boletín de la última página al CENTRO DE PSICOLOGÍA ALAVA REYES, C/ Arturo Soria 329, 1º F 28033 - Madrid. La fecha tope para matricularse será,

aproximadamente, una semana antes del inicio del curso en que desea participar. El coste de la inscripción será de 50€, a descontar del precio del curso. Esta cantidad le será reembolsada si cancela su participación con al menos 72h de antelación a la fecha del curso. (Para agilizar el proceso, se puede enviar el boletín a través de Fax o Correo electrónico, al número o dirección

que aparecen en el pie de página). El PAGO restante del curso se podrá efectuar el mismo día, en las instalaciones en que tenga lugar el módulo, de 8.45 a 9.00 horas. En ese momento, se le facilitará al participante la documentación correspondiente. El recibo de haber satisfecho la matrícula, será imprescindible para participar en el curso.

Datos del/la participante

Apellidos.....

Nombre.....

Fecha de nacimiento.....

Profesión/ocupación.....

Dirección.....

.....
.....

Teléfono de contacto.....

Email.....

¿Cuál es el precio? 240 € (incluye matrícula, materiales, desayuno, almuerzo, parking, instalaciones...). **Si os apuntáis en pareja el segundo participante solo paga 180€ por módulo.**

Abono de los derechos de inscripción:

60€ de reserva de plaza mediante efectivo, talón o transferencia bancaria. (Serán devueltos en el caso de cancelación, siempre y cuando se avise con al menos 72h antes del comienzo del curso)

180€ Pago en efectivo o mediante talón el día del módulo, en el momento de recoger la documentación (8.45 a 9.00 horas).

C/C: 2085 9980 99 0330068639

Entidad: Ibercaja

Titular: Álava Reyes Consultores SL

¿Dónde tendrá lugar?

Hotel PULLMAN MADRID AIRPORT
***** Superior
Avda de la Capital de España, 10
(Campo de las Naciones)
28042 Madrid
Tel.: (34) 91 721 48 87 / 76 - Fax.:
(34) 91 721 07 45

Metro: Campo de las Naciones
Situación: Se encuentra justo frente al Palacio de Congresos. Salida 7 de la M40 (Feria de Madrid / Avda 25 de septiembre). Primera rotonda a la izquierda, dirección Feria de Madrid y 2º rotonda dirección Feria de Madrid.

Para aquellos que venga en avión, hay un servicio de ida y vuelta al hotel, y el metro es directo (sólo dos paradas).



Centro de Psicología
Álava Reyes

C/ Arturo Soria, 329 - 1ºF
28033 - Madrid
Tel: 917667028
web: www.alavareyes.com
mail: info@alavareyesconsultores.com