



## ALGUNOS TEMAS

### PARA TALLERES DE HASTA 4 HORAS

(Eso implica que, de un mismo tema, pueden solicitarse adaptaciones de hasta 4 horas, o que se puede tratar el tema en cierta profundidad a lo largo de esa duración. )

#### Acerca de Educación, Infancia y Familia:

- Escuelas de padres “Padres 4x4” (2 formatos: infancia y adolescencia, con temas diversos: desarrollo evolutivo, inteligencia emocional en familia, normas y límites, adaptándonos al crecimiento de los hijos...)
- “Aquí mando yo” (sobre límites y normas en familia)
- “Cómo enfrentarnos al acoso escolar”

#### Acerca de Salud Mental:

- “Las 1000 caras de la ansiedad”
- “Las 1000 caras de la depresión”
- “Remedios naturales contra las crisis” (ansiedad, depresión y estrés)
- “Obsesiones”
- “Nuevas adicciones”
- “Insomnio”
- “Pensar bien, vivir mejor”
- “Hablemos de... mecanismos de defensa” (cuando negamos el dolor)
- “Vidas tecnológicamente saludables”
- “Aprendiendo a cuidar lo que tenemos”
- “El peligro de las redes sociales”
- “Enfrentando la nueva normalidad y los efectos de la pandemia sobre nuestra salud mental”

#### Acerca de Crecimiento Personal y Manejo de las Crisis:

- **PSICOLOGÍA DEL CAMBIO** (nuevo libro de 2021)
- “Madurando bajo presión” (¿Cómo crecer en la dificultad?)
- “Saber ayudar” (acompañando en las crisis)
- “¿Cómo gestionar el duelo y las pérdidas?”
- “Muertes a destiempo”
- “Planificación del tiempo”
- “10 consejos para saber comunicar”

- “Hablemos de... comodidad”

### **Acerca del Mundo Emocional:**

- “Construyendo relaciones desde la inteligencia emocional”
- “Emociones” (¿Qué son y cómo manejarlas?)
- “Emociones que matan” (Emociones tóxicas para la salud)
- “Reciclaje emocional”

### **Acerca del Relaciones Interpersonales:**

- “Hasta aquí hemos llegado” (sobre límites interpersonales)
- “Los demás me imponen” (sobre dificultades para relacionarse)
- “Manipulación: detección y enfrentamiento.”
- “¿Cómo tratar con personas difíciles?”
- “¿Se puede cambiar la conducta del otro?”
- Taller de autoestima y habilidades sociales para mujeres
- Taller de habilidades sociales (4 diferentes, sobre estos temas a continuación, de 4 horas cada uno):
  - Comunicación no verbal: captando las señales alrededor
  - Estilos de comunicación y afrontamiento
  - Expresar y recibir emociones, críticas y elogios
  - Aprendiendo a ser un buen conversador
- “Hablemos de... soledad”
- “Ganamos todos” (resolver conflictos)
- “Hablemos de... confianza”

### **Acerca de Pareja y Matrimonio:**

- “10 claves para detectar una crisis de pareja”
- “Incondicionales: trabajando el amor y respeto en pareja”
- “Hablemos del amor sólido en un mundo líquido”

**(Pueden sugerirse otros temas, siempre que sea con al menos 30 días de antelación ya que, tras cada hora de exposición, hay aproximadamente unas 10 horas de trabajo de preparación.)**

Datos de contacto del delegado de protección de datos: AVDA BRASIL 17, 28020 MADRID -  
dpd@sonorsolucionesnormativas.es.