



EL ÁREA DE BIENESTAR Y PSICOTERAPIA INVITA AL
CURSO EN LÍNEA

Psicología Positiva 2.0

***El arte y la práctica de transformar las
dificultades en posibilidades.***

DEL 12 DE OCTUBRE AL 7 DE DICIEMBRE DE 2021

Toda crisis conlleva oportunidades de crecimiento, sin embargo, muchas veces no sabemos cómo encaminar nuestros recursos personales para sacar lo mejor de nosotros y de las circunstancias que nos tocan vivir y crecer a partir de ello. La Psicología Positiva nos ofrece herramientas sencillas que nos ayudan a navegar por los momentos difíciles desde una perspectiva más humana y más enriquecedora.

¡Explora cómo ser cada día una mejor versión de ti mismo!



HORARIO: MARTES DE 18:00 A 20:00
HORAS, TIEMPO DE LA CDMX



MODALIDAD: SESIONES
SINCRÓNICAS EN LÍNEA



DURACIÓN:
8 SESIONES

Temario:

Aprenderás estrategias prácticas y científicas de la Psicología Positiva que te ayudarán a navegar con más calma y transformar los momentos de incertidumbre en oportunidades de crecimiento. Trabajaremos distintas herramientas para abordar sanamente nuestras emociones, pensamientos y acciones que sean generadoras de posibilidades en el presente y en el futuro, aprendiendo así a vivir una vida auténtica, significativa e integral.

- 1. Bienestar integral:** Introducción. ¿Cómo ser cada día la mejor versión de mí mismo en las diferentes áreas de mi vida?
- 2. Aprender a vivir en paradoja,** lastimados y completos, felices y con dificultades. ¿Soy un científico o un juez de mi vida personal? El arte de elegir en que decido enfocarme. Positividad auténtica vs. positividad tóxica.
- 3. Autenticidad y significado:** ¿De qué manera quiero dejar huella en este mundo? Entendiendo, mi lugar en el mundo y en mi día a día, elecciones grandes y pequeñas para vivir una vida auténtica y con sentido.
- 4. Resiliencia:** Crisis: ¿Tragedia u oportunidad de crecimiento?
- 5. El poder de las emociones:** ¿Me doy el permiso para sentir? Inteligencia emocional como guía cotidiana. El arte de entender y regular las emociones. Permiso para ser humanos y ser grandiosos.
- 6. El poder de la mente:** ¿Cómo hacer que mi pensamiento sea mi aliado y no mi enemigo? Cómo no caer en las trampas mentales y las tiranías del pensamiento.
- 7. Mindfulness y gratitud:** Eligiendo en que enfocarse día a día para que cada día sea una oportunidad de aprendizaje.
- 8. El poder de las acciones:** Encontrando formas de dejar huella y generar impacto de forma cotidiana, en mi entorno y sociedad. Cómo llevar mi propósito a la acción. Aprender a usar las fortalezas en tiempos desafiantes y tiempos de calma. Integración final.

Imparte:

Sharon Saadia Gitlin

Licenciada en Psicología, cuenta con una Maestría en Psicoterapia General y cursó un Doctorado en Clínica Psicoanalítica. Cuenta con una Certificación en Psicología Positiva por parte del *Wholebeing Institute*, una Certificación en Psicología Positiva por parte del *Happiness Studies Academy* y una Certificación en Psicología Positiva *Maytiv* por parte del Centro IDC de Herzliya, Israel.

Ha sido psicoterapeuta en consulta privada y ha trabajado en ámbitos organizacionales, institucionales, hospitalarios y escolares, así como docente de grado en Maestría y Doctorado. Imparte cursos a líderes, profesores, psicólogos, padres de familia y público en general. Es formadora del programa de Psicología Positiva *Maytiv* impartiendo cursos en la Universidad Hebrea para adultos y capacitando maestros a través de la implementación del programa *Maytiv* en intervención escolar.



INFORMES:

Inversión regular:

\$4,750 MXN (240 USD aprox.)

Inscríbete hasta el 8 de octubre con descuento del 20%

Inversión con beneficio:

2 pagos de \$1,900 MXN (equivalente a 2 pagos de 95 USD aprox.)

Al momento de la inscripción, el costo en USD se actualizará, según el tipo de cambio del día



T 55-52 45 86 00 exts. 114 y 217
informacion@uhebraica.edu.mx



Alina Rementería: 55-38 79 92 86
Jaquelin Amaro: 55-21 44 69 33

TODOS SON BIENVENIDOS
[uhebraica.edu.mx](https://www.uhebraica.edu.mx)

