

## ¿QUÉ HAGO CON MIS MIEDOS?

¿Siente miedo? ¿El miedo le impide hacer lo que desea en la vida? ¿Se repiten sus miedos? ¿Le resulta difícil controlar su miedo? ¿Necesita mucho tiempo para recuperarse de una situación en la que ha sufrido miedo?

En este taller puede aprender a conocer sus miedos, causas y posibles soluciones.

### OBJETIVOS

Que los participantes conozcan en qué consisten miedos y fobias, sus causas y efectos y aprendan alguna técnica útil para la gestión del propio miedo

### PROGRAMA

- ¿Qué es el miedo?
- Miedo normal y miedo patológico.
- Causas de miedos y fobias.
- ¿Es posible superar el miedo?
- Consejos útiles.

### PARTICIPANTES

Número de plazas limitado. Máximo 10 personas.

Si el número de participantes está cubierto, guardaremos su reserva para la próxima edición de este taller.

### CONSULTORAS/PSICÓLOGAS

Doctora Rosa Vera García

Gemma Santos Donoso

### ORGANIZAN

Vértices Psicólogos y Clínica Psicológica y Forense.

### LUGAR

Avenida Lazarejo, 106

28232 Las Rozas de Madrid

### FECHAS Y HORARIOS

Día 1: de 16:00 a 21:30 horas.

Día 2: de 9:00 a 14:30 horas.

### INSCRIPCIONES

Email: [info@verticespsicologos.com](mailto:info@verticespsicologos.com)

Teléfono: 91.631.44.93 - 690.75.85.35

Organizado por

