



# Como ser madre de familia y mujer acorde con los tiempos sin morir en el intento.

Imparte el curso:

**Carmen Serrat- Varela.** Psicóloga especialista en Psicología clínica. Psicoterapeuta.

- Además de ejercer como psicóloga clínica ha formado a un numeroso colectivo de psicólogos y de profesionales de la salud, imparte escuela de padres y cursos de psicología positiva.
- Autora de varias publicaciones entre otras "Terapia de pareja" (11 ediciones) y "Pequeñas ideas para una gran felicidad"(en imprenta)

# Programa

## Viernes

18 hrs.

- **Asignación de habitaciones**
- **Bienvenida** y entrega de documentación
- **Establecimiento de objetivos**
- **Cena**
- **Relajación.** Aprender a relajarnos para mantener el estrés a raya. De los problemas hay que ocuparse pero no preocuparse.

¡con baño en piscina activa!

## Sábado

- **Desayuno**
- **Conócete a ti misma.** Descubre como funcionan tus emociones.
- **Tentempié.**
- **Gestión de las emociones.** Conoce como se producen las emociones y aprende a gestionarlas, a ser dueña de tus emociones y no te dejes atrapar por ellas.
- No dejes que el enfado y la ira te controlen a ti, aprende a dominarlos.
- Aprende a vencer tus miedos.
- **Almuerzo**
- Aprendiendo a gestionar la ansiedad y el estrés.
- Como prevenir y superar la depresión.

**Merienda y despedida**

•