

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA POSITIVA: CLAVES PARA FOMENTAR LA FELICIDAD

¿Qué es la 'Psicología Positiva'?

Al contrario de la psicología tradicional, la psicología positiva estudia las bases del bienestar psicológico en vez de las del malestar. Además, hace hincapié en el estudio de la felicidad y cómo alcanzarla, así como de las fortalezas y virtudes humanas.

¿Cómo funciona el programa?

El programa está dividido en tres sesiones de 2:30h de duración, que se impartirán los viernes 15, 22 y 29 de Abril de 18:00h a 20:30h. En las sesiones tendremos una parte teórica breve y a continuación multitud de ejercicios prácticos. No se trata de un grupo de autoayuda, sino de un aprendizaje en grupo en el que no es necesario hablar de la propia experiencia, aunque es muy enriquecedor compartirla.

¿Qué aprenderemos?

Aprenderemos la definición real de la felicidad y sus implicaciones en la vida diaria. Aprenderemos las claves para fomentarla y tener una actitud positiva, y lo más importante, cómo conseguir una felicidad duradera.

Aprenderás técnicas concretas para hacer frente emocionalmente a situaciones cotidianas que te permitan enfocarlas desde una perspectiva más optimista y ejercicios prácticos para aumentar tu felicidad.

**Sala de formación Hospital Quirónsalud
Málaga**

Viernes 15, 22 y 29 de Abril

De 18:00 a 20:30

Inversión: 150€

Imparte: Marina Rodríguez Conesa
(Psicóloga del Equipo Terapia y Rehabilitación del
Hospital Quirónsalud Málaga)



Fundación
Luis Olivares

PROGRAMA SOLIDARIO

Con cada inscripción ayudas a que este mismo taller pueda impartirse de forma solidaria en la sede de la *Fundación Luis Olivares* para los familiares de los niños enfermos de cáncer.

Inscripciones: tallerdeterapia.mlg@quironsalud.es